

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

KAYGININ DUYUSAL İŞLEME HASSASİYETİ,
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE AİLESEL KONTROL
İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Hilal KODALAK

İstanbul
Temmuz-2024

TC.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

KAYGININ DUYUSAL İŞLEMLEME HASSASİYETİ, BAŞA
ÇIKMA STRATEJİLERİ VE AİLESEL KONTROL İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Hilal KODALAK

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Volkan KOÇ

İstanbul
Temmuz- 2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Doç. Dr. Volkan KOÇ

Üye

Doç. Dr. Yusuf BİLGE

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım **“Kaygının Duyusal İşleme Hassasiyeti, Başa Çıkma Stratejileri ve Ailesel Kontrol ile İlişkisi”** adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar gecen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Zeynep Hilal KODALAK

ÖN SÖZ

Öncelikle yüksek lisans sürecim boyunca bilgisinden ve deneyiminden çok şey öğrendiğim, çalışma disiplini, kolaylaştırıcı ve ılımlı yaklaşımlarıyla beni güvende hissettiren, bilimsel ve akademik duruşuyla bana rol model olan tez danışmanım Doç. Dr. Volkan KOÇ'a teşekkürü borç bilirim. Bu yola onunla girdiğim ve başarıyla tamamladığım için kendimi gururlu ve çok şanslı hissediyorum.

Beni bugünlere getiren, gelişimimi her zaman destekleyen, sürecin başından sonuna kadar kaygılarımı dinleyip yanımda olan, veri toplama sürecinde en az benim kadar çaba gösteren annem, babam ve kardeşime; birlikte geçireceğimiz zamanlardan kısarık bu çalışmaya vakit ayırdığım, stresimi sıkıntımı alıp göğsünde yumuşatan hayat arkadaşına; bir buçuk dönem boyunca gittiğim okul yolunun uzunluğunda ruhen ve zihnen benim için tasalanan, bize çok kıymet veren canım anneannem ve dedeme; yüksek lisans ve çalışma hayatını birlikte yürütmeye çalışırken maddi manevi yardımını esirgemeyerek beni evlatlarından ayırmayan kayınvalideme; umutsuzluğa düştüğüm zamanlarda bana motivasyon kazandıran, destekleriyle yanımda olduklarını hissettiren bütün dostlarıma ve arkadaşlarıma teşekkür ederim. Yanımda olmanız bu teşekkür yazısını yazabiliyor olmamda çok büyük bir faktör. İyi ki varsınız.

Veri toplama sürecimde katılımcılara ulaşmamda yardımcı olan hocalarıma, iş arkadaşlarıma ve çalışmama katılım sağlayan bütün katılımcılara teşekkür ederim.

Zeynep Hilal KODALAK

İstanbul-2024

ÖZET

KAYGININ DUYUSAL İŞLEMLEME HASSASİYETİ, BAŞA ÇIKMA YOLLARI VE AİLESEL KONTROL İLE İLİŞKİSİ

Zeynep Hilal KODALAK

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Volkan KOÇ

Temmuz-2024, 94 Sayfa

Bu çalışmanın amacı duyusal işleme hassasiyeti, başa çıkma yolları ve ailesel kontrolün sürekli kaygı ile ilişkisini incelemektir. Çalışmanın örneklemini 18-24 yaş arası 379 üniversite öğrencisi bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 227'si (%59,9) kadın, 152'si (%40,1) erkektir. Araştırma kapsamında katılımcıların duyusal işleme hassasiyeti, başa çıkma yolları, ailesel kontrol ve sürekli kaygı düzeyleri incelenmiştir. Veri toplama amacıyla Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (DİHÖ), Başa Çıkma Yolları Envanteri (BÇYE), Psikolojik Kontrol Ölçeği (PKÖ), Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği (EBİÖ), Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyleri için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Demografik değişkenler açısından araştırmanın temel değişkenlerini değerlendirmek amacıyla, cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığına bağımsız gruplar t-testi, algılanan gelir durumunun ilişkili olup olmadığına ise Spearman korelasyon analizi ile bakılmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiş ve kaygının yordayıcılarının tespitine yönelik hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre duyusal işleme hassasiyeti, başa çıkma yolları, ailesel kontrol ve sürekli kaygı arasında 0,11 ile 0,61 aralığında değişen korelasyon katsayıları görülmüştür. Regresyon analizine göre, duyusal işleme hassasiyeti, başa çıkma yolları ve ailesel kontrol sürekli kaygıyı %58 düzeyinde yordamaktadır. Çalışma bulguları literatüre göre değerlendirilmiştir ve kaygının açıklanmasında ilgili değişkenler arasında özellikle duyusal işleme hassasiyetinin daha önemli olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duyusal İşleme Hassasiyeti, Başa Çıkma, Ailesel Kontrol, Kaygı.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ANXIETY WITH SENSORY PROCESSING SENSITIVITY, COPING STRATEGIES AND PARENTAL CONTROL

Zeynep Hilal KODALAK

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Volkan KOC

July-2024, 94 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between sensory processing sensitivity, coping strategies, parental control and trait anxiety level. The sample of the study consists of 379 individuals aged 18-24. Participants of the 227 (59.9%) are women and 152 (40.1%) are men. Within the scope of the research, participants' sensory processing sensitivity, coping strategies, parental control and trait anxiety levels were examined. For data collection was used Sensory Processing Sensitivity Scale, Ways of Coping Inventory, Psychological Control Scale, Parental Information: Monitoring Scale, Trait Anxiety Scale. Participants' for age, gender, educational status and for perceived income levels was used Demographic Information Form. In order to evaluate the basic variables of the research in terms of demographic variables, independent samples t-test was used to determine whether there was a difference according to gender, Spearman correlation analysis was used to determine whether perceived income status was related. In line with the main purpose of the research, the relationships between the variables were evaluated with Pearson correlation analysis and hierarchical regression analysis was performed to determine the predictors of anxiety. According to the results, correlation coefficients ranging from 0.11 to 0.61 were observed between sensory processing sensitivity, coping methods, familial control and trait anxiety. According to regression analysis, sensory processing sensitivity, coping methods and familial control predict trait anxiety at a level of 58%. The study findings were evaluated according to the literature and it was concluded that among the relevant variables, especially sensory processing sensitivity may be more important in explaining anxiety.

Keywords: Sensory Processing Sensitivity, Coping, Parental Control, Anxiety.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Duyusal İşleme Hassasiyeti	3
1.1.1. Hayli Duyarlı Kişi.....	6
1.1.2. Genetik, Beyin ve Duyusal İşleme Hassasiyeti.....	7
1.1.3. Bir Kişilik Türü Olarak Duyusal İşleme Hassasiyeti.....	8
1.1.4. Duyusal İşleme Hassasiyeti ile İlişkili Araştırmalar	10
1.2. Başa Çıkma	12
1.2.1. Başa Çıkmanın Bilişsel Süreci.....	13
1.2.2. Başa Çıkma Yolları.....	14
1.2.3. Başa Çıkma Yolları ve Duyusal İşleme Hassasiyeti	15
1.2.4. Başa Çıkma Yolları ve Kaygı	16
1.2.4. Başa Çıkma Yolları ve Ailesel Kontrol	17
1.3. Ailesel Kontrol.....	18
1.3.1. Psikolojik Kontrol	19
1.3.2. Davranışsal Kontrol	23

1.4. Kaygı.....	25
1.4.1. Kaygı Bozuklukları	25
1.4.2. Kaygının Türleri.....	29
1.5. Araştırmanın Amacı ve Soruları	30

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM.....	33
2.1. Katılımcılar	33
2.2. Veri Toplama Araçları	33
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	33
2.2.2. Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği.....	33
2.2.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği.....	34
2.2.4. Başa Çıkma Yolları Envanteri	35
2.2.5. Psikolojik Kontrol Ölçeği	36
2.2.6. Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği	37
2.3. İşlem.....	37
2.4. Analiz	38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	39
3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları	39
3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	40
3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri	40
3.2.2. Algılanan Gelir Düzeyine Göre İlişki Analizleri	41
3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları	40
3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA	47
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	47
4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	51
4.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	57
4.4. Sonuç ve Öneriler.....	60
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	94

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1:	Tanımsal İstatistikler.....	35
Tablo 3.2:	Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları.....	37
Tablo 3.3:	Algılanan Gelire Göre Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 3.4:	Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 3.5:	Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	44



KISALTMALAR

akt.	: Aktaran
BCYE	: Başa ıkma Yolları Envanteri
ev.	: Çeviren
DİHÖ	: Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği
EBİÖ	: Ebeveyn Bilgisi İzleme Ölçeği
PKÖ	: Psikolojik Kontrol Ölçeği
SKÖ	: Sürekli Kaygı Ölçeği
SPSS	: Statistic Packet For Social Sciences (Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi)
vd.	: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Kaygı, kısaca gelecek bir tehdidin beklentisi olarak tanımlanabilir ve korku ile benzerlikleri olsa da korku, gerçek veya algılanan bir tehdit karşısında verilen duygusal tepki olarak tanımlanmakta ve savaş ya da kaç mekanizmasını içermektedir. Kaygı ise daha çok gelecek tehlikelere hazır olmak ve önlem almak için kas gerginliği ve uyanıklıkla ilişkilendirilmektedir (American Psychiatric Association, 2013: 189). Kaygı birey için uyum sağlayıcı olabilirken işlevsiz bir yanı da bulunmaktadır (Kring, vd., 2015: 173). Kaygı düzeyi arttığında patolojik bir hal alabilmektedir ve patolojik kaygı bireyin hayatını zorlaştıran, problemlerin çözümü için işlevsel olmayan çözüm yollarına başvurulmasına sebep olan girişimlere yol açmaktadır (Davey vd.,1991: 144) ve bu durumda bireyin kaygı bozukluğu geliştirmesi olasıdır. Kaygı bozuklukları, aşırı korku ve kaygıya bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bozuklukları içerir (American Psychiatric Association, 2013: 189). Kaygı bozukluklarının yanı sıra patolojik olmayan düzeyde kaygıyı deneyimlemek mümkündür. Spielberger (1966) kaygının iki boyutundan bahsetmektedir: durumluk kaygı ve sürekli kaygı. Durumluk kaygı yaşanan akut bir duruma ya da olaya yönelik, aktive olan otonom sinir sistemi ve geçici duygusal durum ile ilişkilidir (Spielberger, 1966: 13). Bu akut durumlar için işini kaybetmek, boşanmak, kayıp yaşamak gibi örnekler sıralanabilir. Sürekli kaygı ise bireyin kaygıya yatkınlığını ifade eden, tehlikenin olmadığı durumlarda da ortaya çıkan gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır (Endler, 1977: 138). Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin durumluk kaygıyı da daha sık deneyimledikleri belirtilmektedir (Öner, 1996: 371).

Alanyazına bakıldığında kaygı ile ilişkisi incelenmiş birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerden bazıları kaygıya sebep olurken bazılarının kaygının bir sonucu olduğu görülmektedir. Kaygıyı açıklayan değişkenlerden birisi de duyuşal işleme hassasiyetidir. Duyusal işleme hassasiyeti; bireyin yaşadığı çevredeki açlık, acı, ağrı gibi içsel ve ağır koku, kuvvetli ışık gibi dışsal uyaranları algılama, yorumlama ve bunlara yanıt oluşturma kapasitelerindeki hassasiyet olarak tanımlanmaktadır ve bir mizaç özelliği olarak görülmektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 39). Bu hassasiyet bireyi yaşamdaki zorluklar karşısında daha duyarlı hale getirmektedir ve bireyin hayatında olumlu ve olumsuz çıktılara sebep olmaktadır (Aron ve Aron, 1997: 348).

Bu olumsuz çıktılar alanyazında; kaygı, depresyon ve öfke (Liss vd., 2005: 255; Meyer vd., 2005: 641), algılanan stres ve düşük zihinsel sağlık (Benham, 2006: 1433), depresif belirtiler (Ekşisu, Haspolat ve Ağırkan, 2018) ve sosyal fobi (Neal vd., 2002: 361) olarak görülmektedir. Bunun yanında duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin diğerlerine oranla daha yaratıcı ve sanat sever, daha karmaşık ve derin estetik anlayışa sahip, daha iyi empati yeteneği ile küçük hataları tespit etme ve şefkat gösterme konusunda daha başarılı oldukları belirtilmektedir (Aron, 2004: 358; Aron, 2021: 52).

Bireyin kaygı hissetmesi ile ilişkili görülen duyuşal işleme hassasiyetine yönelik çalışmalara bakıldığında, duyuşal işleme hassasiyetine sahip bireylerin zayıf ebeveynlik uygulamalarından ve çocukluk çağı travmatik yaşantılardan daha fazla etkilendikleri vurgulanmaktadır (Aron ve Aron, 1997: 362-363). Ancak bu konudaki çalışmalar sayısı kısıtlıdır. Bunun yanı sıra alanyazında ebeveynlik uygulamaları ve psikolojik belirtiler bazındaki çalışmaların tipolojik yaklaşıma uygun olarak yapıldığı görülmektedir. Ancak ebeveynlik tarzlarının kategorileştirmesine dahil olmayan, bireyde kaygıya sebep olan ebeveynlik uygulamaları da mevcuttur. Ek olarak kaygının etiyolojik temellerine bakıldığında olumsuz ebeveynliğin kaygıya sebep olduğu görülmektedir (Chorpita ve Barlow, 1998: 10). Ailesel kontrol; çocuğa suçlu hissettirme, sevgiden mahrum bırakma, bağımsızlığı engelleme, denetleme, cezalandırma, kontrol etme, izleme, gibi bir dizi davranışı içeren ebeveynlik uygulamaları olarak görülmektedir (Sayıl vd., 2012: 168) ve psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Psikolojik kontrolde ebeveyn kontrolü çocuğun hayatına izni olmadan katılmaktadır. Bu katılım sevgiyi koşula bağlayarak sunma, duyguları görmezden gelme, suçlu hissettirme, utandırma gibi örtük uygulamalarla gerçekleştirilmektedir (Barber vd., 2005: 19). Davranışsal kontrol ise çocuğun davranışlarını yönetmek ve düzenlemek için ebeveynin kendi beklentileri doğrultusunda çocuğun davranışlarını kontrol etmesi olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun ne zaman, nerede ve kiminle olduğu ile ilgili bilgi sahibi olmak, denetlemek, sınır koymak, ev kurallarını belirlemek davranışsal kontrol uygulamaları arasındadır (Barber, 1996: 3296; Barber vd., 2005: 1120; Pettit vd., 2001: 584). Literatürde ailesel kontrol uygulamalarından olan psikolojik ve davranışsal kontrolün kaygı ve ilişkili bozukluklarla bağlantılı olduğu görülmektedir (Barber, 1996: 3296; Çap, 2017: 90; Rubin vd., 2002: 483; Schleider vd., 2014: 71).

Duyusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol uygulamaları ve çeşitli değişkenler sebebiyle kaygı hisseden birey, bu durumları tolere edebilmek için bazı başa çıkma yolları uygulamaktadır. Başa çıkma; stresli durum bireyin kapasitesini aştığında devreye giren, durumu düzenleyebilmek ve yönetebilmek için devreye sokulan bilişsel ve davranışsal girişimler olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Birey kaygı gibi stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında problem odaklı, duygu odaklı ya da dolaylı baş etme yollarından birini seçmektedir. Problem odaklı başa çıkmada doğrudan harekete geçerek olayı yönetmek, duygu odaklı başa çıkmada olayın anlamını yeniden yorumlamak ve sosyal destek aramak (Lazarus, 1993: 8), dolaylı başa çıkmada ise sorunlara yönelik rehberlik almak ve başkaları ile paylaşmak amaçlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985: 157). Literatürde başa çıkma ve kaygı arasında çift yönlü bir ilişki görülmektedir. Kaygının duygu odaklı başa çıkma yolları ile pozitif (Aksan ve Gizir, 2019: 635), problem odaklı başa çıkma yolları ile negatif ilişkili olduğu belirtilirken (Aksan ve Gizir, 2019: 635; Perişan ve Koç, 2022: 4), problem odaklı başa çıkmanın kaygı düzeyini yükselttiği de vurgulanmaktadır (Carver ve Scheier, 1994: 194). Ek olarak kaygı bozukluklarında hedef odaklı başa çıkmanın kaygı belirtilerini iyileştirdiği görülmektedir (Vollrath vd., 1996: 1082).

Literatür bütün olarak ele alındığında duyusal işleme hassasiyetinin kaygı ile ilişkisinin yanı sıra ailesel kontrol uygulamaları da denkleme dahil olduğunda bireyin bu stresörleri tolere edebilmek için kullandığı baş etme yollarının incelenmesinin önemli olacağı görülmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bireyin derin işleme ve duyarlı algılama bilişsel süreçlerinden geçmesi sebebiyle kaygı düzeyinin yüksek olacağı, buna ek olarak ailesel kontrol uygulamalarının bireyin kaygı düzeyini etkileyeceği ve buna bağlı olarak da çeşitli baş etme yollarına başvuracağı düşünülmektedir. Mevcut çalışma kapsamında da bu ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu bölümde kaygı ve kaygı bozuklukları ile ilgili bilgiler verilmiş, daha sonra duyusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol ve başa çıkma yolları kavramları açıklanmış sonrasında araştırmanın soruları ve hedefleri paylaşılmıştır.

1.1. Duyusal İşleme Hassasiyeti

Hayvanlar ve insanlar çevrenin -hem olumlu hem de olumsuz- sosyal ve fiziksel öğelerini algılamak, işlemek, tepki vermek ve bunlara uyum sağlamak için programlanmıştır. Organizmalar arasında çevreye duyarlılık ve tepki vermede önemli farklılıklar vardır; bazıları diğerlerine göre daha duyarlı ve tepkisel olabilmektedir (Belsky ve Pluess, 2009: 885). Birbirine yakın olarak evrimleşmiş türlerin çevredeki uyaranlara karşı iki strateji geliştirdikleri görülmektedir: fazla yanıt vermek ve az yanıt vermek. Burada organizmalar arasında değişken bir eşikten söz edilmektedir (Booth, Standage ve Fox, 2015: 25). Eşiğin değişmesi organizmanın mizacında bazı farklılıklara sebep olmaktadır. Bu farklılığı Aron ve Aron (1997: 345) duyusal işleme hassasiyeti olarak tanımlamaktadır ve bu kavram bireyin yaşadığı çevredeki açlık, acı, ağrı gibi içsel ve ağır koku, kuvvetli ışık gibi dışsal uyaranları algılama, yorumlama ve bunlara yanıt oluşturma kapasitelerindeki hassasiyet olarak tanımlanmaktadır. Bu hassasiyet, bireyleri yaşam stresinin olumsuz etkilerine karşı daha duyarlı hale getiren yatkınlıklardan biri olarak görülmektedir; derin bilgi işleme, güçlü duygusal tepkiler, empati, çevredeki küçük değişiklikleri kolayca fark etme ve dış uyaranlarca kolayca uyarılmayı içerir (Aron ve Aron, 1997: 348). Aynı zamanda organizmalar arasındaki değişen eşik düşüklüğü duyusal işleme hassasiyetinin başka bir özelliği olarak ifade edilmektedir (Bakker ve Moulding, 2012: 341).

Çevreye olan bu duyarlılığın kişide hem olumlu hem olumsuz etkiler ortaya çıkarttığı bilinmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bireyler, yeni ve güçlü bir uyaranla karşılaştıklarında derin ve dikkatli düşünmeye yatkındırlar (Şengül-İnal, 2014: 22); yeni uyaranlar karşısında duraklama eğilimi, düşük uyarana yüksek hassasiyeti ve daha derin bilişsel işleme stratejileri ile karakterizedir. Bunlar da kişide yüksek duygusal tepkisellik ile pozitif ve negatif etkilere sebep olmaktadır (Aron ve Aron, 1997: 350). Güçlü uyaranlara aşırı tepki vermeyle karakterize olmanın yanı sıra farkındalığın artması, daha derin çevresel işlemeyi bunun yanında daha hassas bir sinir sistemini de içermektedir. Dış etkiler daha kolay alınır ve daha derin işlenir (Pluess ve Boniwell, 2015: 41).

Duyusal işleme hassasiyetinin kuramsal temelini hayvanlardaki mizaç özellikleri oluşturmaktadır (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 39). Bu durum biyoloji biliminde de en çok kabul edilen görüş ile açıklanmaktadır: türler; utangaçlık, cesurluk, hassaslık gibi çok çeşitli kişiliklere sahiptir (Sih and Bell, 2008: 228). Bu çeşitliliğin altında ise iki

temel stratejik farklılık yatmaktadır. Organizma ya öncelikle nöral işlemeye izin verir ve duraklar ya da önce harekete geçer ve nöral işleme ikinci planladır. Bir mizaç özelliği olarak kabul edilen duyuşal işleme hassasiyeti ise öncelikle nöral işlemeyi ve harekete geçmeden önce duraklamayı içermektedir (Jagiellowicz vd., 2011: 38).

Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bireyler için Aron (2004: 339) hayli duyarlı kişi terimini kullanmıştır. Buna göre hayli duyarlı birey duyuşal girdileri kaydetmek için daha derin ve karmaşık bir bilişsel stratejiye sahiptir. Bu özellik bu bireylere daha yaratıcı ve estetik olma ayrıcalığı sağlamaktadır. Çevresel bağlama karşı artan bu duyarlılık başkalarının duyguları söz konusu olduğunda da artmaktadır. Aron (2021: 19) bu kişilik türünü dört ana başlık altında açıklamıştır: derin işleme, aşırı uyarılma, empati ve duygusallık, duyarlı algı.

- **Derin İşleme:** Hayli duyarlı kişiler bilgiyi derin düzeyde işlemektedir. Karşlarına çıkan yeni uyanları geçmişte yaşadıkları olaylar çerçevesinde ilişkilendirerek ve karşılaştırarak değerlendirmeye alırlar. Daha fazla seçenek değerlendirdikleri için de daha yavaş hareket edebilirler. Bu bilişsel işlemin derin olması anlamına gelmektedir.
- **Aşırı Uyarılma:** Hayli duyarlı kişiler küçük şeyleri fark edebilir ve eğer durum karmaşıkça, yoğunça ya da uzun sürüyorsa yapacakları işlem fazla olacağından bu durum aşırı uyarılmayı getirir. Beraberinde ise erken tükenme eğilimi gözlenmektedir.
- **Empati ve Duygusallık:** Yapılan araştırmalarda, hayli duyarlı kişilerin beyin görüntülemelerine göre olumlu ve olumsuz görsellere daha fazla tepki verdikleri gözlenmiştir. Bu durum empatik yaklaşımın bu kişilerde daha aktif olduğunu açıklamaktadır.
- **Duyarlı Algılama:** Bu kavramsallaştırma, hayli duyarlı kişilerin yalnızca algılamakla kalmadığını aynı zamanda bu durumun duyarlı bir biçimde yapıldığını açıklamaktadır. Örneğin alfabenin şekillerini tanımak ya da kelimeleri okumak değil, kelimelerin ince anlamlarını fark etmek gibi.

Bu dört sürecin sonunda hayli duyarlı kişilerin sinir sisteminde yüklenme olmaktadır. Bu yüklenme bireyi yormaktadır ancak bir süre uyarana maruz kalınmadığında sinir sisteminde düzelme sağlanmaktadır.

1.1.1. Hayli Duyarlı Kişi

Duyusal işleme hassasiyeti düzeyi yüksek olan bireyler hayli duyarlı kişiler olarak tanımlanmıştır. Bu kişiler gelen duyu bilgisi işlemeye yönelik eşik düzeylerinin düşük olması sebebiyle orta düzeydeki uyarılarda dahi aşırı uyarılma deneyimlemektedirler. Bunun sonucunda duygusal ve fizyolojik tepkisellik artmakta ve bu da harekete geçmeden önce kontrol etmek için duraklatma davranışına sebep olmaktadır (Aron, Aron ve Jagiellowicz, 2012: 268).

Aron ve Aron (1997) hayli duyarlı kişilerle ilgili bir dizi çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmalar sonucunda daha kolay uyarılma ile gelen duygusallık ve farkındalık sonucu bu kişilerin yoğun duyguları deneyimlemeye daha açık olduğu ve paralel olarak duyu işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin duygusallık ve sosyal içedönüklük özellikleri taşıdığı görülmüştür. Bu bulguda dikkat edilmesi gereken nokta duygusallık ve sosyal içedönüklüğün hayli duyarlı kişilerin tanımlayıcı özelliği olmadığı ancak yakından ilişkili olduğudur. Çalışmaya yönelik başka bir bulgu ise hayli duyarlı kişilerin travmatik çocukluk yaşantıları ve zayıf ebeveynlikten daha fazla etkilendikleridir. Bunun sonucunda da daha fazla kaygı, öfke ve depresif belirtiler deneyimlemekte ve nevrotik özellikler göstermektedirler (Aron ve Aron, 1997: 362-363). Aron ve Aron (1997) gerçekleştirdikleri bu çalışmalar esnasında aynı zamanda hayli duyarlı kişilerin gözlemlenirken ve birden fazla görevi yerine getirirken diğerlerinden daha düşük performans gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bunun sebebi ise onların güçlü ve yoğun bir uyarım hissetmesi olarak açıklanmaktadır (Aron ve Aron, 1997: 349).

Duyusal işleme hassasiyetinin negatif çıktılarının yanı sıra pozitif çıktılar da toplumsal hayatta azımsanamayacak kadar fazladır. Hayli duyarlı kişilerin yaratıcı, sanat sever, derin ve karmaşık bir estetik anlayışa sahip oldukları belirtilmektedir. Bu kişiler duyarlılıkları sayesinde öğrendiklerini fark etmeden öğrenebilmekte, ince ve küçük detayları fark edebilmekte, derin bir şekilde konsantre olabilmektedirler. Ayrıca diğerlerinden daha fazla farkında oldukları için incelikleri ve detayları daha kolay işlemleyerek daha iyi empati yapmakta ve şefkatli olmaktadır. Ek olarak sezgisel ve sözel olmayan ipuçlarını kavramada diğer bireylere göre daha başarılı oldukları, hayata yönelik değerlendirmelerinin maddi ve haz yönelimli olmaktan çok manevi ve felsefi olduğu görülmektedir. (Aron, 2004: 358). Hayli duyarlı bireylerin duyarlı olmayanlara kıyasla hata tespit etmekte ve hatalardan kaçınmakta daha iyi,

daha konsantre, dikkat, doğruluk ve ince farklılıkları tespit etmekte daha iyi oldukları vurgulanmaktadır (Aron, 2021: 52).

Hayli duyarlı kişiler utancın, kaybın, ölümün ve kötülüğün diğer bireylere oranla daha fazla farkına varma eğiliminde ve bunları inkar etme konusunda diğerlerinden daha az beceriklidirler. Bu da onların endişe hissetmesine ve duygularını bedenselleştirmelerine sebep olabilmektedir. Özetle hayli duyarlı bir birey olmak bunun kabulüne ve bilincine vararak devam etmeyi gerektirmektedir (Aron, 2004: 360).

1.1.2. Genetik, Beyin ve Duyusal İşleme Hassasiyeti

Duyusal işleme hassasiyetinin genetik polimorfizmini gösteren birçok çalışma yapılmıştır. Buna göre kısa S varyantının bu durumla ilişkili olduğu, 5-HTTLPR polimorfizminin ise düşük etkili olduğu (Licht vd., 2011) aynı zamanda hem kısa hem uzun versiyondaki S alellerinin daha baskın ve bunun da stresli yaşam olaylarına karşı daha depresif tepkiye sebep olduğu bulunmuştur (Homberg ve Lesch, 2011: 392). Ancak artık yeni araştırmalar, beyinde serotonin düzeyinin düşük düzeyde olmasına sebep olan genetik varyasyonun aslında öğrenilen bilginin akılda tutulması, daha etkili karar verme ve daha iyi zihinsel işleve ek olarak pozitif yaşam olaylarından daha fazla pozitif çıktı kazanma gibi sonuçlarda da etkili olduğunu göstermektedir. Rhesus maymunlarıyla yapılan çalışmalarda, duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan maymunların yetenekli anneler tarafından yetiştirildikleri takdirde stresli olaylara karşı direnç ve dayanıklılık gösterme ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Suomi, 1997: 170). Bu hassasiyetin ardındaki diğer genetik farklılıkları araştıran bir çalışmada özellikleri bilinen belirli bir gene bakmak yerine beyinde dopamin düzeyini etkileyen tüm gen varyasyonları incelenmiştir. Bunun sonucunda 7 farklı dopamin düzeyini kontrol eden 10 farklı gen varyasyonu ile duyuşal işleme hassasiyeti arasında ilişki bulunmuştur (Chen vd., 2011: 1).

Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin aktive olan beyin bölgelerini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada; duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerde empati, planlama, farkındalık görevlerini yerine getiren insula, singulat, alt frontal girus bölgelerinin daha aktif olduğu bulunmuştur. Ayrıca içerisinde duygu taşıyan fotoğraflara baktıklarında duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan

bireylerin insulalarındaki aktivasyonun arttığı gözlenmiştir. Aynı zamanda bu kişilerin beynindeki ayna nöronların da özellikle sevdikleri insanların mutlu fotoğraflarına bakarken daha fazla aktivite gösterdiği, dışarıda ve içeride olan bitenlerle daha ilgili oldukları görülmüştür (Acevedo vd., 2014: 580). Yine duyuşal işleme hassasiyeti konusunda beyin görüntüleme çalışmalarını araştıran bir çalışmada katılımcılardan manzara fotoğraflarındaki ince farklılıkları fark etmeleri istenmiştir. Bunun sonucunda daha yüksek düzeyde duyuşal işleme hassasiyetine sahip olanların görsel ve dikkat işlemeyle karakterize beyin bölgelerinin daha düşük olanlara kıyasla daha güçlü aktivasyon gösterdiği bulunmuştur (Jagiellowicz vd., 2011: 38).

1.1.3. Bir Kişilik Türü Olarak Duyuşal İşleme Hassasiyeti

Son yıllarda kişilik psikolojisi alanında yapılan araştırmalarla birlikte duyuşal işleme hassasiyeti ile kişilik tipleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Bu noktada kişilik kuramlarına kısa bir bakışın faydalı olacaktır.

Jung, psikolojik tipler kuramına göre kişiliğin iki ayrı tutumunu tanımlamaktadır: içedönüklük ve dışadönüklük. İçedönüklükte enerji, öznel ruşsal öğelere ve süreçlere odaklanmaktadır. Dışadönüklükte ise algılar, duygular ve düşünceler çevreye yöneltilmektedir. Bu iki tutum kişilikte aynı anda birlikte yer alamazlar ve birinin yerine diğeri geçebilir. Ancak tutumlardan biri hayat boyunca kişiliğe egemen olmaktadır. Bununla birlikte bilinç düzeyindeki tutumla bilinçdışındaki tutum birbirine her zaman karşıttır (Geçtan, 2002: 186). Kurama göre kişiler bir duyarlılık ile doğabilmektedir. Doğuştan gelen bu duyarlılık bazı bireyleri olumsuz çocukluk deneyimlerinden etkilenmeye yatkın hale getirebilmekte ve yaşam zorluklarına uyum sağlamalarını zorlaştırmaktadır. Bu noktada içedönük nevroitik tip ortaya çıkmaktadır (Aron, 2004: 337).

Eysenck, yapılandığı kişilik teorisini deneysel temellere oturtmayı ve kişiliği ana boyutlarla tanımlamayı amaçlamıştır. Buna göre iki temel beyin sisteminden bahsetmektedir: retikülo-kortikal devre gelen uyarıların oluşturduğu kortikal uyarılmayı kontrol ederken retikülo-limbik devre duyuşal uyaranlara verilen yanıtı kontrol etmektedir (Matthews ve Gillians, 1999: 584). Bu iki temel beyin sisteminin çalışması sonucunda kişiliğin üç türü ortaya çıkmaktadır: içedönüklük-dışadönüklük, nörotisizm-duyuşal denge, psikotizm-dürtü kontrolü. Dışadönükler ve içedönükler

biyolojik ve genetik olarak farklılaşmaktadır. Dışadönükler içedönüklere göre daha düşük düzeyde kortikal uyarılmaya sahiptir. Bu uyarılma düzeyinin düşüklüğü onlarda daha fazla uyarılma ihtiyacına sebep olur ve bu sebeple dış dünyada heyecan ve aktivite arayışına girerler. Dışadönüklerin tam aksine ise içedönükler daha fazla kortikal uyarılma sahiptir ve bu sebeple daha fazla dış uyarılmadan kaçınırlar (Shultz ve Shultz, 2013: 228). Nevrotik bireylerde sempatik sinir sistemini kontrol eden beyin bölgelerinde daha fazla aktivite vardır. Bunun sonucunda ise bireyler hafif stres faktörlerine bile aşırı tepki vermektedir. Ek olarak nörotisizm kaygı, depresyon, karamsarlık, düşük öz saygı ve suçluluk gibi belirtiler ile karakterizedir. Biyolojik tepkisellikteki bu farklılıklar doğuştandır (Shultz ve Shultz, 2013: 229). Psikotiklik; agresyon, antisosyallik, egosantrizm ve hostilete gibi bir dizi belirti ile karakterizedir. Duygusal iyi oluş, alkol ve uyuşturucu kullanımı ve şiddet içeren suç davranışları konusunda problemler yaşamaktadırlar. Bu boyutta olan bireylerin ebeveynlerinin daha otoriter ve kontrolcü olduğu görülmüştür. Erkekler genellikle psikotizm boyutundan kadınlardan daha fazla puan almaktadır (Shultz ve Shultz, 2013: 229).

Eysenck'in teorisinin akabinde Gray, bu teoriye pekiştireç türünün ihmal edildiğini ileri sürerek Pekiştireç Duyarlılık Teorisini geliştirmiştir. Bu teori pekiştireç duyarlılığı ve bireysel farklılıkların altında yatan beynin üç temel sisteminden bahsetmektedir: Davranışsal inhibisyon sistemi, davranışsal aktivasyon sistemi, savaş-kaç sistemi. Teoriye göre patolojiye sebep olan temel kişilik boyutları kaygı ve dürtüselliktir. Davranışsal inhibisyon sistemi içedönüklük ve kaygı ile, davranışsal aktivasyon sistemi dışadönüklük ve dürtüsellik ile, savaş-kaç sistemi ise psikotizm ile ilgili olarak açıklanmaktadır (Matthews ve Gillians, 1999: 585).

Eysenck'in kişilik boyutlarının az ve Cattell'in kişilik boyutlarının fazla olması eleştirileri ile birlikte, McCrae ve Costa Beş Faktörlü Kişilik Modelini önermişlerdir. Bu faktörler; nevrotiklik, dışadönüklük, açıklık, bilinçlilik ve uyumluluk olarak sınıflanmaktadır. Nevrotiklik, endişe, güvensizlik, gerginlik ile; dışadönüklük, sosyallik, konuşkanlık, şefkat ve eğlence ile; açıklık, orijinallik, bağımsızlık, yaratıcılık ve cesurluk ile; bilinçlilik, dikkat, güven, çalışkanlık ve planlılık ile; uyumluluk ise iyi huy, yumuşak kalp, güvenilirlik ve nezaket ile karakterizedir. Eysenck ile McCrae ve Costa'nın boyutları birbirleri ile benzerlik göstermektedir. Ek olarak Beş Faktör Modelindeki uyumluluk ve bilinçlilik, Eysenck'in kuramında yer

alan psikotizm boyutu ile ilişkili görünmektedir. Açıklık ile zeka düzeyi arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Shultz ve Shultz, 2013: 231).

Açıklanan bu kişilik kuramlarının duyuşal işleme hassasiyeti ile ilişkili olduğu birçok araştırma ile ortaya konmuştur. Duyusal işleme tarzı bireyin kişilik gelişiminde önemli bir faktör olarak görülmekte (Aron ve Aron, 1997: 345) ve duyuşal işleme hassasiyeti bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Aron, Aron ve Jagiellowicz, 2012: 263). Literatüre bakıldığında duyuşal işleme hassasiyetinin beş faktörlü kişilik kuramı ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada duyuşal işleme hassasiyeti ölçeğinin alt boyutlarına göre dışadönüklük, düşük duyuşal eşik ile, deneyime açıklık estetik duyarlılık ile, nörotisizm ise düşük duyuşal eşik ve uyarılma kolaylığı ile ilişkili bulunmuştur (Smolewska ve ark., 2006: 1269). Bu bulgu Aron'ın (2002) duyuşal işleme hassasiyetinin yüksek olmasının çeşitli nörotik bozukluklara karşı açıklığın önünü açtığı fikrini desteklemektedir. Bu hassasiyetin büyük oranda doğuştan olduğu; içe dönüklük, nevroitiklik ve utangaçlık gibi özelliklerle yakında ilişkili olduğu görülmektedir. Bu özellikler kısa sürede harekete geçememenin gözlenebilir kısımlarını içerir ki bu da düşük sosyallik, düşük pozitif etki ve yüksek endişeyle paraleldir (Aron vd., 2010: 223). Beş faktörlü kişilik ve duyuşal işleme hassasiyetinin ilişkisinin incelendiği bir çalışmada da sonuçlar uyarılma kolaylığı ile nevroitiklik arasında pozitif korelasyon, dışadönüklük ile negatif korelasyon göstermektedir. Estetik duyarlılığın nevroitiklik, deneyime açıklık, bilinçlilik ve kaygı ile; düşük duyuşal eşğin nevroitiklik, fiziksel problemler, kaygı ve ruh sağlığı ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Ahadi ve Basharpour, 2010: 570).

1.1.4. Duyusal İşleme Hassasiyeti ile İlişkili Araştırmalar

Literatüre bakıldığında duyuşal işleme hassasiyeti ile ilişkisi incelenen birçok değişken bulunmaktadır. Bu yeni kişilik türünün teşhisi için Aron ve Aron (1997: 352), Hayli Duyarlı Kişi Ölçeği geliştirmişler. Bu ölçek ile çeşitli değişkenlerin ilişkisi ölçülmüş ve duyuşal işleme hassasiyeti, içe dönüklük ve nörotisizm gibi bazı önemli kişilik özellikleri arasında kayda değer bağlantılar görülmüştür.

Şimdiye kadar duyuşal işleme hassasiyeti ile ilgili yapılan çalışmalarda bu hassasiyetin genel olarak negatif klinik çıktılar ile ilişkili bulunduğu görülmüştür;

sosyal fobi (Neal, Edelman ve Glachan, 2002: 361), çekingen kişilik bozukluğu (Meyer ve Carver, 2000: 233), kaygı, depresyon ve öfke (Liss, Timmel, Baxley ve Killingswort, 2005: 255; Meyer, Ajchenbrenner ve Bowles, 2005: 641), algılanan stres ve düşük zihinsel sağlık (Benham, 2006: 1433) ile depresif belirtiler (Ekşisu, Haspolat ve Ağırkan, 2018) bu bulgulardandır. Negatif çocukluk deneyimlerinin etkisinin incelendiği bir çalışmada da duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireyler, yüksek olmayanlara göre daha fazla depresif, endişeli ve utangaç olma riski altında bulunmuştur. Çocuklukları negatif yaşantılarla geçmeyenler ise diğerlerinden daha fazla risk altında görülmemekle birlikte ortamdaki değişkenlerden diğerlerine göre daha fazla etkilendikleri için diğer katılımcılardan daha iyi olduklarına dair bir belirti gözlenmiştir (Aron, Aron ve Davies, 2005: 181). Bu çalışmanın akabinde yapılan bir çalışma da yine paralel bulgulara ulaşılmıştır (Liss, Timmel, Baxley ve Killingsworth, 2005: 255).

Duyusal işleme hassasiyeti ve stres düzeyini değerlendiren bir araştırmada katılımcılara görsel tespit ile ilişkili görevler verilmiştir. Çalışma sonucuna göre duyuşal işleme hassasiyeti düzeyi yüksek olan bireyler daha hızlı ve kesin bir şekilde cevap vermiş ancak çalışma sonunda stres seviyeleri ölçüldüğünde diğerlerinden daha stresli oldukları görülmüştür (Gerstenberg, 2012: 496). Otizm, aleksitimi, kaygı ve depresyon ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada da duyarlılık otizm ve kaygı ile ilişkili bulunurken depresyon ile ilişkisi olmadığı görülmüş, ek olarak aleksitimi ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Kullanılan ölçeğin uyarılma kolaylığı alt boyutu, kaygıyı öngörmeye duyguları tanımlama güçlüğü ile etkileşime girmiştir; bu da hem uyarılar karşısında kolayca heyecanlanmanın hem de duygularını tanımlayamamanın özellikle kaygı uyandırıcı olduğunu göstermektedir (Liss, Mailloux ve Erchull, 2008: 255).

Duyusal işleme hassasiyeti literatürde kültür ve cinsiyet açısından incelenmiş ve yapılan çalışmalarda kültüre göre farklılaşmadığı görülmüştür (Aron vd., 2010: 219). Cinsiyet açısından ise farklılaşmalar mevcuttur. Duyusal işleme hassasiyeti ile doğan kadın ve erkek dağılımının eşit olduğu bilinmesine rağmen, erkekler ölçekten daha düşük puan alma eğilimindedir. Bu durum erkeklerin sınava girme konusunda daha farklı bir tutum göstermeleri ile açıklanmaktadır (Aron, 2021: 19). Başka bir çalışmada ise duyuşal işleme hassasiyeti kadınsılık ile ilişkili bulunmuştur. Bu

durumun ilişkilerde uyum ve kaliteyi etkileyeceği düşünülmektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2016: 50).

1.2. Başa Çıkma

İnsanlar tarih boyunca kişisel problemlerden çevre sorunlarına kadar uzanabilen zorluklarla karşı karşıya kalmışlar ve bu tehdit içeren olaylara rağmen üstesinden gelme becerilerine sahiptirler (Moos, 2012: 3). Bu zorlu olaylar strese sebep olabilir ve bireylerin algıladıkları stres düzeyi arttığında başa çıkma çabaları da artmaktadır (Shields, 2001: 67). Başa çıkma kavramı ilk defa Lazarus (1966) tarafından kavramsallaştırılmış ve literatüre kazandırılmıştır. Başa çıkma; iç ve dış kaynaklardan gelen ve bireyin kapasitesini aşabilen durumlarda, zorlanma durumunu tolere edebilmek ve yönetmek için devreye sokulan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Literatüre bakıldığında başa çıkma kavramı durum odaklı değerlendirme ve kişilik özelliği olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Kişilik özelliği olarak değerlendirilen koşulda bireyin çevresinin değişmesi ve bu çevreyle kurduğu etkileşim önemli değildir. Bu bağlamda kişinin farklı stresörler karşısında benzer tepkiler vermesi beklenir. Başa çıkmanın duruma bağlı olarak ele alındığı koşulda ise kişinin verdiği davranışsal ve bilişsel tepkiler o andaki değerlendirmeyi içerir ve başka bir durum söz konusu olduğunda değişebilir (Folkman ve Lazarus, 1980: 221)

Durumsal yaklaşım dikkate alındığında başa çıkma yolları, Lazarus ve Folkman'ın (1984) yanında çeşitli kuramcılar tarafından da açıklanmıştır. Billings ve Moos (1981: 148) başa çıkma yollarını başlangıçta aktif davranışsal, aktif bilişsel ve kaçınma şeklinde gruplarken; ilerleyen yıllarda değerlendirme odaklı, sorun odaklı ve duygu odaklı olarak ayırmıştır. Amirkhan (1990: 1066) başa çıkma yollarını üç grup altında incelemiştir: problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma. Endler ve Parker (1990: 844) ise görev odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma yollarından bahsetmektedir. Roth ve Cohen (1986: 817) çalışmalarında, baş etme stratejilerini ikiye ayırmaktadır: yaklaşma ve kaçınma. Onlara göre bu yolların ikisi de bireye kazançlar sağlamaktadır ve her iki strateji de aynı anda mevcut olabilir. Örneğin bir durumun bazı yönlerine yaklaşılırken bazı yönlerinden kaçınılabilir. Açıklanan baş etme yollarından bir diğeri ise proaktif baş etmedir (Aspinwall ve Taylor, 1997: 417).

Bu yol geleneksel başa çıkma yaklaşımlarından farklı olarak stresli durum ortaya çıkmadan önce yapılan girişimlerden oluşur. Böylece stresli durum ortaya çıktığında bireyin üzerinde oluşan baskı en aza inmektedir Jorgensen ve Dusek (1990: 503) baş etme yollarını iki başlık altında incelemiştir: iyileştirici çaba ve stres palyasyonu. İlki; özsaygıyı artıran faaliyetlerde bulunmayı, duygusal destek için başkalarına başvurmayı ve fikir alışverişinde bulunmayı içerirken diğer baş etme yolu; kaçma, kaçınma ve duygusal boşalma gibi üretken olmayan stratejileri içerir. Parkes (1984: 659) ise başa çıkma tepkilerini; genel başa çıkma, doğrudan başa çıkma ve bastırma kategorileri altında gruplandırmaktadır. Bunların yanında başa çıkma yolları farklı kuramcılar tarafından çeşitli alt boyutlar altında incelenmiştir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: 267; Dise-Lewis, 1988: 484; Epstein ve Meier, 1989: 332; Feifel ve Strack, 1989: 26; Nowack, 1989: 145; Patterson ve McCubbin, 1987: 163). Mevcut çalışmada Lazarus ve Folkman'ın literatüre kazandırdığı kavramsallaştırma dikkate alınmıştır.

Yaklaşık 40 yıldır farklı disiplinler tarafından başa çıkma yolları incelenmekte ve birçok değişkenle ilişkisi olduğu görülmektedir. Demografik değişkenler bağlamında cinsiyet ve yaşa göre başa çıkma yolunun seçiminde farklılıklar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda kadınların daha fazla duygu odaklı, erkeklerin daha fazla kaçınma odaklı başa çıkma yollarını kullandığı (Felstein, 1998: 289; Matud, 2004: 1401); yaş bağlamında ise problem odaklı başa çıkmanın gençlerde yaşlılara oranla daha fazla kullanıldığı görülmektedir (Carver ve Connor-Smith, 2010: 679).

1.2.1. Başa Çıkmanın Bilişsel Süreci

Bireyin kullandığı başa çıkmada bilişsel değerlendirme süreci önemli bir rol oynamaktadır. Bu süreçte birey karşılaştığı durum karşısında hangi kaynakları ve seçenekleri kullanacağını belirlemektedir. Bu süreç iki adımdan oluşmaktadır. Birinci adımda olayın önemi ve niteliği konusunda değerlendirme yapılmakta; nötr, olumlu ya da stresli olduğuna karar verilmektedir. Eğer durum nötr ise herhangi bir başa çıkma kullanılmayacaktır, olumlu ise pozitif sonuçları dikkate alınır, stresli ise zarar-kayıp, tehdit ya da meydan okuma niteliklerinden birine sahip olup olmadığına karar verilir. İkinci adımda ise birey, durumun gerektirdiklerini karşılamak için kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirmektedir. Bu kaynaklar sosyal (duygusal destek, sosyal çevre

vb.), fiziksel (kurumlar, eğitim programları, maddiyat vb.) veya kişisel (özsaygı, beceri, kontrol duygusu vb.) nitelikte olabilir. Başa çıkma yolunun seçilmesi stresin yönetilebilir ve kontrol altına alınabilir olup olmadığına bağlıdır. Uygun başa çıkma yolunun seçilmesinde etkili olan bu iki süreç birbirini etkilemekte ve birbirinden etkilenmektedir. Uygun bir kaynak seçimi, durumu başa çıkılabilir kılarken yetersiz kaynaklar tehdit edici hale getirebilir (Folkman ve Lazarus, 1985: 152).

1.2.2. Başa Çıkma Yolları

Baş çıkma yollarının bireyin yaşamı üzerinde duygu düzenlemesi ve stresli durumun üstesinden gelme fonksiyonları bulunmaktadır. Bu fonksiyonlar göz önüne alındığında başa çıkma yolları üç temel grupta toplanır: problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve dolaylı başa çıkma.

Problem odaklı başa çıkma devreye sokulduğunda birey doğrudan harekete geçerek olayı yönetmeyi ve stresörün kendisiyle başa çıkmayı amaçlamaktadır. Aktif olarak karar verme, durumu değiştirme ve problemi çözmek için yapılan girişimler bunlara örnek verilebilir. Duygu odaklı başa çıkmada ise birey olayın anlamını yeniden yorumlamakta ve yeniden düzenlemektedir. Bu süreçte inkâr, izolasyon, ayrılma, sosyal destek arama gibi stratejileri kullanabilir (Lazarus, 1993: 8). Dolaylı başa çıkma, “Sorunlara ancak dışarıdan bir rehberlik aldıktan sonra odaklanmak veya sadece problemi başkaları ile paylaşmak” olarak tanımlanmaktadır. Bu yol seçildiğinde kişi sorunlar karşısında çevresiyle temas kurmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985: 157).

Stresli durumlarla başa çıkabilmek için problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma yolları aynı anda kullanılabilir. Örneğin bir öğrenci için zor bir ödev hem tehlike hem de meydan okuma olarak değerlendirilebilir. Bu durumda öğrencinin iki baş etme yoluna da başvurması beklenebilir. Bireyin tek bir baş etme yoluna başvurması da mümkündür. Bu durumda kişinin olayın değiştirilebilir ya da değiştirilemez olarak algılanması rol oynamaktadır. Durum değiştirilebilir olduğunda sıklıkla problem odaklı başa çıkma kullanılırken durum değiştirilemez olarak algılandığında duygu odaklı yollara başvurulmaktadır. Stresli durumun niteliği, bireyin özellikleri ve çıktılar en uygun başa çıkmayı seçmede etkili olmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985: 152).

1.2.3. Başa Çıkma Yolları ve Duyusal İşleme Hassasiyeti

Kişilik özellikleri ve başa çıkma bireyin psikolojik sağlığını etken ve edilgen olarak etkilemektedir. Literatüre bakıldığında başa çıkma yollarının ağırlıklı olarak Beş Büyük Kişilik özelliği bağlamında incelendiği görülmektedir. Dışadönüklük, problem çözme, sosyal destek ve bilişsel yeniden yapılandırma ile; duygusal denge, duygusal destek arama ve dağılma ile; sorumluluk, problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma ile; uyumluluk, sosyal destek kullanımı ve bilişsel yeniden yapılandırma ile; açıklık problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma ile ilişkili bulunmuştur. Özetle bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme tepkileri en çok, duygu düzenleme ve kabullenme en az kullanılan başa çıkma tepkilerindedir (Carver ve Connor-Smith, 2010: 679). Başka bir çalışmada da dışadönüklük ve duygusal denge ile sosyal destek arama ve kaçınma arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir (Gashi vd., 2023: 29179).

Kişilik özelliği bakımından iyimser ve kötümser bireylerin kullandıkları başa çıkma yollarının incelendiği bir çalışmada iyimserlik ile sorun odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve stresli durumun olumlu yönlerini vurgulama arasında; kötümserlik ile inkâr, mesafe koyma ve stresli duygulara odaklanma arasında ilişki olduğu görülmüştür (Scheier, Weintraub ve Carver, 1986: 189). Bu bulguya paralel olarak başka bir meta analiz çalışmasında iyimser bireylerin başa çıkma yollarını, stresli durum halinde daha iyi kullandıkları, iyimserliğe eğilimli olan bireylerin stresli durumu ortadan kaldırmaya ya da azaltmaya yönelik daha fazla yaklaşma başa çıkma yollarını kullandıkları, bununla birlikte inkâr, kaçınma ve geri çekilmeyi içeren başa çıkma yollarını daha az kullandıkları görülmüştür (Nes ve Segerstrom, 2006: 235).

Görüldüğü üzere kişilik özellikleri ve başa çıkma yolları birbiriyle ilişkilidir. Duyusal işleme tarzı bireyin kişilik gelişiminde önemli bir faktör olarak görülmekte (Aron ve Aron, 1997: 345) ve duygusal işleme hassasiyeti bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Aron, Aron ve Jagiellowicz, 2012: 263). Buna göre bu kişilik özelliğine sahip bireylerin de belirli başa çıkma yollarını kullanmaları beklenebilir. Duyusal işleme tarzları, romantik ilişkide bağlanma stilleri ve baş etme yollarının ilişkisini açıklamayı amaçlayan bir çalışmada sonuçlar, bireyin kullandığı baş etme stiline duygusal hassasiyet ve ilişki kaygısı arasında aracı rolünün olduğunu göstermiştir (Jerome ve Liss, 2005: 1341). Bir başka çalışmada ise duygusal işleme hassasiyetinin yüksek olması, duygusal denge, sorumluluk ve uyumsuz başa çıkma

yollarını kullanmayla ilişkili bulunmuş ve buna bağlı olarak da yaşam kalitesinde bozulmanın olabileceği belirtilmektedir (Pérez-Chacón, M. vd., 2023: 1). Bu sonuçlar, bireylerin kişilik eğilimlerine ve başa çıkma mekanizmalarına dayanarak stres ve sıkıntıyı nasıl yönettiklerine ilişkin fikir verme potansiyeli taşımaktadır ancak literatüre bakıldığında duyuşal işleme hassasiyeti ve başa çıkma yolları ile ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu görölmektedir.

1.2.4. Başa Çıkma Yolları ve Kaygı

Bireyler yaşadıkları kaygı, stres, üzüntü gibi olumsuzluklar karşısında; bu durumları tolere edebilmek için bazı baş etme yolları seçmektedir. Literatürde başa çıkma yolları ve kaygı ilişkisini incelemeyi amaçlayan birçok çalışma bulunmaktadır ve bu çalışmalara göre başa çıkma ve kaygı arasında çift yönlü bir ilişki söz konusudur.

Şahin ve Durak'ın (1995: 64) çalışmasına göre iyimser ve kendine güvenli yaklaşım kaygı ile negatif, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ise pozitif ilişkili bulunmuştur. Paralel başka bir çalışmada da çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın depresif belirtileri ve kaygı düzeyini açıkladığı görölmektedir (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014: 12).

Kaygının duyuş odaklı başa çıkma yolları ile pozitif, problem odaklı başa çıkma yolları ile negatif ilişkili olduğu (Aksan ve Gizir, 2019: 635) ve kaygı düzeyi yüksek görölen kişilerin, duyuş odaklı başa çıkma yollarını daha fazla kullandıkları görölmektedir (Uzun, 2021: 78). Aynı zamanda problem odaklı başa çıkmanın kaygı düzeyini yükselttiği vurgulanmaktadır (Carver ve Scheier, 1994: 194). Bu bulguları destekleyen görece yeni bir çalışmada da problem odaklı ve duyuş odaklı başa çıkma yollarının kaygı ile ters yönlü bir ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Perişan ve Koç, 2022: 4).

Kaçınma ve inkâr gibi başa çıkma yolları kaygı ile, problem odaklı başa çıkma ise sosyal kaygı ile ilişkili bulunmaktadır (Connor-Smith ve Compas, 2002: 39; Holmes ve Stevenson, 1990: 577; Bahtiyar ve Gençöz, 2018: 57) ancak başa çıkma yolları ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkide; aktif başa çıkma yolunun kaygı bozukluklarında işlevsel olduğu ve hedef odaklı başa çıkmanın da kaygı belirtilerini iyileştirdiği belirtilmektedir (Vollrath vd., 1996: 1082).

1.2.5. Başa Çıkma Yolları ve Ailesel Kontrol

Aile bireyin yaşamında olumlu ve olumsuz birçok etkiye sahiptir. Ailede karşılaşılan zorluklar karşısında bireyin belirli başa çıkma yollarına başvurduğu düşünülmektedir. Karşılaşılan bu zorluklardan birinin ailesel kontrol olduğu söylenebilir.

Ailesel kontrolün boyutlarından olan psikolojik kontrol ve davranışsal kontrolün, evliliğin niteliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin evliliğin niteliğindeki düşüklük, eşler arası düşmanlık ve çatışmanın yüksek olması ailede çocuklara uygulanan psikolojik kontrolün yüksek olması ile ilişkilidir (Fauber vd.,: 1112). Bu tür bir aile ortamında büyüyen çocukların belirli başa çıkma yollarına başvurdukları düşünülebilir ancak buna dair çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

Literatürde tipolojik yaklaşıma uygun olarak ebeveynlik stillerinin görece daha sık incelendiği ve ailesel kontrolün göz ardı edildiği görülmektedir. Buna göre demokratik ebeveynlik stilinde daha az psikolojik kontrol gözlenirken otoriter ebeveynlik stilinde daha fazla psikolojik kontrol uygulamalarına rastlanmaktadır. Yapılan bir çalışmada ebeveynlik tutumları ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiş ve otoriter ebeveynlik tutumunun uygulandığı ailelerde çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşıma başvuru artarken; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yollarının kullanımının azaldığı görülmektedir (Topçuoğlu, 2023: 148). Bu bulgulara paralel olarak otoriter ebeveynlik ve problem odaklı başa çıkma tarzları ile olumsuz yönde, çaresiz ve boyun eğici tarzları ile olumlu yönde ilişki gözlenmektedir (Yeşilyurt, 2017: 46).

Ebeveynlik stilleri ve yeme davranışı arasındaki ilişkide başa çıkma yollarının incelendiği bir çalışmada başarı odaklı/koşullu, aşırı koruyucu ve kuralcı ebeveynliğin kaçınma başa çıkma davranışları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ay, 2020: 64). Bu ebeveynlik stillerinin psikolojik ve davranışsal kontrol içerdiği düşünülmektedir. Konuya yönelik kısıtlı çalışmalardan birinde de anneden algılanan kontrolün öfke ve duygu düzenleme başa çıkma yolları ile ilişkili olduğu görülmüştür. İlgili çalışmaya göre kadın ve erkeklerin algıladıkları baba kontrolü ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Gürel, 2013: 67).

Ailesel kontrolün aile işlevselliğini etkilediği düşünülmektedir. Aile işlevselliğini etkileyen boyutlardan biri olan davranış kontrolü ailenin güvenliğini sağlamak için, aile üyelerinin davranışlarının izlenip kontrol edilmesi olarak tanımlanmaktadır

(Miller vd., 2000: 172). Bu bağlamda yapılan bir çalışmada aile işlevselliği ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki incelenmiştir. Davranış kontrolü alt boyutunun dolaylı ve problem odaklı başa çıkma ile negatif, duygu odaklı başa çıkma ile pozitif korelasyon gösterdiği görülmüştür. Ek olarak ilgili çalışmada davranış kontrolünün depresyon ve kaygı ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir (Nadir, 2010: 69).

1.3. Ailesel Kontrol

Aile, bireyin dünyaya gelmesiyle beraber sosyalleştiği ilk alandır. Ailenin tavrı, ebeveynlerle kurulan ilişkiler ve tepkiler bireyi dünyaya hazırlar, ona yaşam hakkında ipuçları verir. Ailenin, bireyin duygusal ve davranışsal olarak özerk bir biçimde büyümesine destek olmaları olumlu sağlığı ve psikososyal uyumu getirmektedir. Bunun aksine katı, kontrolcü ve otoriter ebeveynlik bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Ailesel kontrol; çocuklara suçlu hissettirme, utandırma, sevgiye mahrum etme, davranışa zorlama, bağımsızlığı ketleme, cezalandırma, denetleme ve kontrol amaçlı izleme gibi bir dizi davranışı içermektedir (Sayıl vd., 2012: 168). Ebeveyn tarafından uygulanan kontrolün, çocuğun psikolojik dünyasını ya da davranışını kontrol etme üzerine olma ikilemi karşımıza ailesel kontrolün iki boyutunu ortaya koymaktadır: Psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol (Barber vd., 2005: 1120).

Psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol kavramı Shaefer'ın (1965) çalışmalarına dayanmaktadır. Onun çalışmalarına göre ebeveynlerin uyguladıkları kontrol davranışları psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol olmak üzere iki boyuta ayrılmaktadır. Psikolojik ve davranışsal kontrol uygulamalarının işlevi çocuğa sosyal işleyişe dahil olması esnasında yetkinlik kazandırmak ve sağlıklı bir benlik yapısına sahip bireyler olmaları için psikolojik özerklik sağlamaktır (Barber vd., 1994: 1121).

Ailesel kontrol uygulamalarının kavramsallaştırılmasına önemli katkıları olan Barber ve arkadaşlarına (1994: 1122) göre psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol ortogondur. Bunun anlamı hem psikolojik hem davranışsal kontrol uygulamalarının sıfır noktasından başlayarak daha yüksek seviyelere kadar uzanan doğrusal yapılar olmasıdır. Birinin seviyesi diğerinin seviyesine ait bir işlev değildir. Ailelerin uyguladıkları psikolojik ve davranışsal kontrol düzeyleri farklılık gösterebilmektedir. Hem psikolojik hem davranışsal kontrolü yüksek düzeyde uygulayan aileler

olabileceği gibi, çocuğun psikolojik özerkliğini geliştirmesine müdahalede ve davranışlarına ilişkin sert ve katı düzenlemelerde bulunmayan, ilgisiz ya da hoşgörülü aileler de bulunmaktadır (Barber vd., 1994: 1123). Ek olarak davranışsal kontrol yüksek seviyelerde uygulandığında psikolojik kontrol uygulamalarının da devreye girdiği belirtilmektedir. Çünkü yüksek düzeyde davranışsal kontrolün psikolojik kontrolden farklı olmadığı açıklanmaktadır (Barber, 1993: 3301). Psikolojik ve davranışsal kontrol arasındaki temel fark; davranışsal kontrolde odak noktası kişinin davranışları iken psikolojik kontrolde odak kişinin psikolojik dünyasının kontrol edilmesidir (Nelson ve Crick, 2002: 164). Sayıl ve arkadaşları (2012: 66) tarafından yapılan bir çalışmada da benliğe müdahale eden psikolojik kontrol ile denetlemeye dayalı olan davranışsal kontrol ters ilişkili görünmektedir.

1.3.1. Psikolojik Kontrol

Psikolojik kontrol, ebeveyn kontrolünün çocuğun hayatına izni olmadan katılımı olarak tanımlanmaktadır. Bu katılım; duyguların geçersiz kılınması, sözlü ifadenin kısıtlanması, sevgiyi koşula bağlı olarak sunma ve suçlu hissettirme gibi örtük davranışlarla gerçekleştirilmekte (Barber vd., 2005: 19) ve çocuğun duygusal ve bilişsel süreçlerine dahil olmayı içermektedir (Barber, 1996: 3296). Psikolojik kontrol söz konusu olduğunda ebeveynin kendi amaç ve beklentileriyle birlikte çocuğun psikolojik ihtiyaçlarını görmezden gelmesi devreye girmekte ve çocuğun kendini ifade etmesi ve özerkliğinin gelişmesi engellenmektedir (Sayıl vd., 2012: 169).

Psikolojik kontrol kavramının ortaya çıkışının Schaefer'in (1965) çalışmalarına dayandığı görülmektedir. Schaefer ebeveyn davranışlarını üç boyut altında incelemiştir: katılık-ceza, katı kontrol-gevşek kontrol, psikolojik özerklik-psikolojik kontrol. Buna göre psikolojik kontrol bireyin ebeveyninden ayrı ve özerk olarak gelişimine izin vermeyecek yöndeki örtük ve açık davranışları içermektedir. Psikolojik kontrole maruz kalan çocukların, ebeveynlerini aşırı koruyucu, manipülatif, suçlu hissettiren ve sahiplenen kişiler olarak tanımladıkları görülmektedir. Schaefer'a göre bu tür davranışlar çocukların özerklik kazanmasını engelleyerek psikososyal gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir (Schaefer, 1965a: 555; Schaefer, 1965b: 414).

Schaefer'in (1965a, 1965b) çalışmalarının ardından birçok kuramcı ebeveynlik stillerini kategorilere ayırmış ve incelemiştir. Baumrind (1967: 43); otoriter,

demokratik ve izin verici olarak üç boyutta sınıflarken, Maccoby ve Martin (1983); duyarlılık ve talepkarlık olmak üzere iki boyuttan bahsetmektedir (Maccoby ve Martin 1983'ten aktaran Sümer ve Güngör, 1999: 37). Takip eden yıllarda Steinberg ve arkadaşları (1994: 755) duyarlılık ve talepkarlık boyutlarına yeni bir açıklama getirerek duyarlılık boyutunun ailenin çocuğa kurduğu yakınlık ve kabulü, talepkarlık boyutunun ise ailenin çocuğun üzerinde kurduğu denetime hizmet ettiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda ise dört temel yetiştirme stili ortaya çıkmaktadır: demokratik, otoriter, izin verici ve ihmalkâr.

Literatürde ebeveyn davranışlarının kategorik olarak incelendiği ve psikolojik kontrol kavramının ayrı bir boyut olarak ele alınmadığı ancak otoriter ebeveynlik stilinde uygulanan müdahalelerin sıkça psikolojik kontrol yöntemleriyle ilişkilendirildiği görülmektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında da otoriter ebeveynlik stilinin kontrol içermesi, demokratik ebeveynlik stilinin özerkliği destekleyici tutumlar içermesi sebebiyle psikolojik kontrolün otoriter ebeveynlik stili ile pozitif, demokratik ebeveynlik stili ile negatif yönde ilişki göstereceği düşünülmektedir (Sayıl vd., 2012: 31). Ek olarak demokratik ebeveynlik stilinde çocukların özerkliğini desteklemek için dengeli bir kontrol uygulandığı, izin verici ve ihmalkâr ebeveynlik stillerinde ise ebeveynlerin kontrol düzeyinin düşük olduğu bildirilmektedir (Barber, 1996: 3298).

Takip eden yıllarda Barber (1996: 3299) psikolojik kontrol kavramını tanımlamıştır. Barber ve Harmon'a göre (2002) ebeveynin çocuk üzerinde psikolojik kontrolü sağlamak için uyguladığı yöntemler; suçluluk aşılama, kaygı aşılama, sevgiyi koşullu sunma ve çocuğun bakış açısını geçersiz kılma olarak sınıflanmaktadır. Buna göre suçluluk aşılama, ebeveynin beklentisinin gerçekleşmesi için çocukta suçluluk ortaya çıkaracak girişimleri; kaygı aşılama, ortak bir hedef için çocuğun kaygı duygusunu harekete geçirmeyi; sevgiyi koşullu sunma, çocuğun davranış ve düşüncelerinin ebeveynin sevgisini hak edecek standarda gelmesini bekleyerek bir koşula bağlı olarak sevgi göstermeyi; bakış açısını geçersiz kılma ise çocuğun kendini ifade etmesini engelleyecek girişimleri içermektedir. (Barber ve Harmon, 2002'den aktaran Soenens ve Vansteenkiste, 2010: 75). Özetle yapılan bu tanımlar psikolojik kontrolün dengeli ve tutarlı biçimde uygulandığında çocuğun psikososyal gelişimine katkı sağlayacağını; dengesiz ve tutarsız uygulandığında ise çocuğa zorlayıcı deneyimler yaşatarak ruh sağlığına olumsuz etki edeceğini göstermektedir (Yüzbaşı ve Yılmaz, 2022: 354).

Psikolojik kontrol kavramının son yıllarda çalışılması farklı boyutlarını da beraberinde getirmektedir. Soenens, Vansteenkiste ve Luyten (2010: 221), psikolojik kontrolü bağımlılık odaklı ve başarı odaklı olmak üzere sınıflandırmıştır. Buna göre bağımlılık odaklı psikolojik kontrol, çocuğun ebeveyne yakınlığına ve bağlı kalmasına hizmet edecek şekilde ebeveynin baskı ve sınır koyma davranışlarında bulunması; başarı odaklı psikolojik kontrol ise çocuğun akademik performans, spor, dil vb. durumlarda başarı elde etmesi için kontrol davranışlarını uygulamasıdır.

Özetle; yapılan tanımlar bir araya getirildiğinde psikolojik kontrolü sağlamak için yapılan uygulamaların, çocuğu manipülatif biçimde kontrol etme, özerklik kazanmasının önüne geçme, kimliğini keşfetmesini engelleme, bağımlı hale getirme, koşula bağlı olarak sevgi gösterme gibi davranışlar olduğu görülmektedir (Soenens, vd., 2010: 218). Bu davranışlara ek olarak ebeveyn beklentilerinin yüksek olması, duygusal manipülasyonlarda bulunmanın yanı sıra düşmanlık duyguları, duvar örme ile gelen iletişimin kısıtlanması ve çocuğun kendini ifade etmesine izin vermeme gibi uygulamalarla da kendini göstermektedir (Pettit vd., 2001: 584).

Yapılan psikolojik kontrol uygulamalarından hareketle psikolojik kontrolün çocuğun ve ergenin ruh sağlığı ve psikososyal uyumu üzerinde hem uzun hem kısa vadeli olmak üzere olumsuz bazı etkileri olabileceği görülmektedir. Gençlerde kaygının etiyolojik temellerine bakıldığında olumsuz ebeveynlik stillerinin kaygıya sebep olan faktörlerden biri olduğu görülmektedir. Psikolojik kontrol uygulamaları içeren ebeveynlik stilleri de bunlardan biridir (Chorpita ve Barlow, 1998: 10). Ebeveynin kontrolcü uygulamalarda bulunması çocukta dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna ve olası sorunlarda başa çıkma yetisine sahip olmadığı algısına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda ise çocukta korku, dikkat halinde ve tetikte olma durumu ortaya çıkmaktadır (Schneewind, 1995: 122)

Literatüre bakıldığında anneden algılanan ve babadan algılanan psikolojik kontrolün ayrı olarak çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan birinde anneden psikolojik kontrol algılayan ergenlerin umutsuzluk oranı yüksek görülmüş ve bu da kaygı ile ilişkilendirilmiştir (Schleider vd., 2014: 71). Yapılan boylamsal bir araştırmada da annenin aşırı koruyucu olması -psikolojik kontrol içeren bir ebeveynlik boyutu- iki yaşındaki çocuklarda akranlarına karşı çekingenlik ile ilişkili bulunmuş ve dört yaşındaki çocuklarda sosyal kaygı ile ilişkili görülmüştür (Rubin vd., 2002: 483). Bu bulgularla paralel olarak yapılan yakın zamanlı bir çalışmada da anneden algılanan

psikolojik kontrolün, bireydeki depresyon, kaygı, saldırganlık belirtilerini ve psikolojik belirtisellik düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Çap, 2017: 90). Babadan algılanan psikolojik kontrolün ayrı olarak incelendiği bir çalışmada babadan algılanan kontrolün kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve özsaygıyı olumsuz yönde, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliği olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Abd-El-Fattah ve Fakhroo, 2012: 428).

Aileden algılanan psikolojik kontrolün bütün olarak incelendiği enlemsel ve boylamsal analizlerde ergenlik döneminde ebeveynden algılanan psikolojik kontrolün depresif belirtiler, düşük benlik saygısı, kaygı belirtileri gibi içselleştirilmiş ve suçluluk gibi dışsallaştırılmış sorunların yordayıcısı olduğu görülmüştür (Barber, 1996: 3296). Bu bulgu takip eden yıllarda yapılan çalışmalarla desteklenmiş ve ebeveynden algılanan psikolojik kontrolün depresyon (Barber vd., 2005: 15) ve ilişkisel saldırganlık (Soenens vd., 2008: 661) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Psikolojik kontrolün demografik değişkenlere göre farklılaşma düzeyi incelendiğinde literatürde çeşitli bulgular mevcuttur. Algılanan psikolojik kontrolün erkeklerde kız ergenlere oranla daha fazla bildirildiği bulgular mevcut iken (Kındap, 2011: 160; Sayıl vd., 2012: 41); başka bir çalışmada cinsiyetler arasında fark görülmemiştir (Kındap vd., 2008: 99). Ek olarak kız ergenlerin algıladığı psikolojik kontrolün hem içselleştirme hem dışsallaştırma problemleriyle, erkeklerin algıladığı psikolojik kontrolün ise dışsallaştırma problemleriyle ilişkili bulunmuştur ve sapkın arkadaş seçimlerinin arttığı görülmüştür (Kındap vd., 2008: 92). Kız ve erkekler arasında gözlenen bu değişkenliğin cinsiyetler arasında strese verilen tepkinin farklılaşmasından kaynaklandığı belirtilmektedir, çünkü psikolojik kontrol bir stres kaynağı olarak görülmektedir (Barber, 1996: 3314)

Psikolojik kontrol kavramı farklı kültürlerde de incelenmektedir. İsrail’de yapılan bir çalışmada psikolojik kontrol uygulamaları düşük özgüven ile (Shulman vd., 1993: 204), Meksika’da yapılan bir çalışmada karşı koyma davranışının yüksekliği ve uyumun azalmasıyla (Bronstein, 1994: 423) ilişkili bulunmuştur. Avrupa kökenli ve Afrika kökenli Amerikalı gençlerde özsaygı ve akademik başarı ile negatif yönde ilişkili (Bean vd., 2003: 530), yalnız Afrika kökenli Amerikalı gençlerde depresyon ve suçluluk ile pozitif yönde ilişkili (Bean vd., 2006: 1345) olduğu görülmüştür. Yedi bin Filistinli aile ile gerçekleştirilen kapsamlı bir çalışmada depresyon, agresyon ve antisosyal davranışlar ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkili (Barber, 1999: 217) ve

Kore kökenli Amerikalı gençlerle yapılan bir çalışmada da düşük davranışsal problem ve yüksek duygusal problem ile ilişkili (Shrake, 1996: 116) bulunmuştur. Bu çalışmalardan hareketle psikolojik kontrolün kültürler arasında anlamı değişmeyen ve hem bireyci hem toplulukçu kültürlerde olumsuz sonuçlara sebep olan bir uygulama olduğu söylenebilir.

1.3.2. Davranışsal Kontrol

Davranışsal kontrol çocuğun davranışlarını yönetmek ve düzenlemek için ebeveynin beklentileri doğrultusunda çocuğun davranışlarını kontrol etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu uygulamada amaç çocuğun davranışlarını düzenlemek, ebeveyne göre uygun olan ya da olmayan durumları çocukla paylaşmak ve bunlar çerçevesinde çocuğun davranışlarını izlemektir. Kontrol davranışının bu türü uygulandığında denetim, sınır koyma, ev kurallarını oluşturma ve uygulama gibi eylemler söz konusu olmaktadır (Barber, 1996: 3296; Barber vd., 2005: 1120). Aynı zamanda bu uygulama ebeveynin çocuğun ne zaman, nerede ve kiminle olduğu ile ilgili bilgi sahibi olmasını içermektedir (Pettit vd., 2001: 584).

Davranışsal kontrolü Shaefer'ın (1965) oluşturduğu kuramsal temel ile incelemek bu kavramı daha kapsamlı anlamayı sağlayacaktır. Onun çalışmalarına göre bu uygulamaların işlevi çocuğa sosyal işleyişe dahil olması esnasında yetkinlik kazandırmak ve sağlıklı bir benlik yapısına sahip bireyler olmaları için özerklik sağlamaktır (Barber vd., 1994: 1121). Davranışsal kontrol, özünde bazı kontrol uygulamaları içermesine rağmen ergenin aile ile ilişkilerini bozmamakta ve ergeni yalnızlık, saldırganlık gibi uyum problemlerine karşı korumakta ve benlik değerine olumlu katkıları olmaktadır (Sayıl vd., 2012: 67).

Literatürde bulunan davranışsal kontrole yönelik tanımlamalar ve ölçümler çocuğun hangi yaş evresinde bulunduğuna göre farklılaşmaktadır. Ergenlik döneminde ebeveynin davranışsal kontrolü, izleme davranışı olarak açıklanmaktadır (Kerr ve Stattin, 2000: 366). Ebeveynin izleme davranışının ergenin içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfke düzeylerinin yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna ek olarak ergenin yaşı büyüdükçe izleme davranışının azaldığı ve cinsiyete göre farklılaştığı, aynı yaştaki kız çocukların erkek çocuklara oranla daha fazla izleme davranışına maruz kaldığı belirtilmektedir (Jaggers vd., 2021: 316).

Ebeveyn tarafından uygulanan bu kontrol türü, ergenin psikososyal uyumu açısından psikolojik kontrole oranla daha etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Sayıl vd., 2012: 4). Gelişimsel sonuçlar ile ilişkilerine bakıldığında, izleme boyutundaki davranışsal kontrol uygulamalarının olumlu gelişimsel sonuçlar ile daha fazla, olumsuz gelişimsel sonuçlar ile daha az ilişkili olduğu bilinmektedir (Barber, 1996: 3313). Bu yargıya paralel olarak yapılan bir çalışmada davranışsal kontrol yaşam doyumu ve özsaygıyı olumlu yönde yordarken, antisosyal davranışlar ve depresyonu olumsuz yönde yordamıştır (Özdemir, 2012: 1581). Yapılan yakın zamanlı bir çalışmada da davranışsal kontrol uygulamalarının, bireyin davranış problemlerini engellemede daha etkin olduğu öne sürülmekte ve bu uygulamaların içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri arasında tam aracı rol oynadığı görülmektedir (Selçuk, 2019: 98).

Davranışsal kontrolün erkek ve kız çocukları üzerinde farklı davranışlarına sebep olduğu görülmektedir. Buna göre yabancı örneklem ile tutarlı olarak Türk örnekleminde yürütülen bir çalışmada erkekler üzerinde davranışsal kontrol arttıkça içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri ile sapkın arkadaş seçiminin azaldığı görülmüş ve kızlarda algılanan okul başarısı ve benlik değeri ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Kındap vd., 2008: 92). Kızlarda ve erkeklerde elde edilen bu farklar, kızların ve erkeklerin farklı sosyalleşme süreçlerinden geçmeleri ile açıklanmaktadır (Sayıl vd., 2012: 28).

Davranışsal kontrolün kavramsallaştırılmasına önemli katkılar sağlayan kuramcılar tarafından yapılan çalışmalarda algılanan davranışsal kontrolün düşük antisosyal davranışlarla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Barber vd., 2005: 15; Bean vd., 2006: 1346). Davranışsal kontrol uygulamalarından olan ebeveynin ergeni izlemesinin, ergenin sapkın arkadaşlara karışmasını ve suç davranışlarında bulunmasını önlemede etkili olduğu, ek olarak iyi bir uyum ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kerr ve Stattin, 2000: 376). Ancak literatürde bu bulgulara zıt çalışmalara da rastlanmaktadır. Davranışsal kontrol uygulamalarından birini içeren bilgiyi talep etme davranışının ergen tarafından saldırı olarak algılanarak artan suç davranışı ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Kerr vd., 2010: 39). Sayıl ve arkadaşları (2012: 43) tarafından uygulanan bir çalışmada annenin izleme davranışının kızlarda ilişkisel saldırganlığın bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yapılan yakın zamanlı bir çalışmada da anneden

algılanan davranışsal kontrolün bireydeki saldırganlık belirtilerini anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür (Çap, 2017:92).

Davranışsal kontrolün uygulanma düzeyindeki değişikliklerin bireyin sonuç davranışları üzerinde farklılığa sebep olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda davranışsal kontrolün yokluğu, ergenlerin yeterince düzenlenememesi nedeniyle dışsallaştırma sorunları ile (Barber vd., 1994: 1122), kontrolün yetersiz olması durumunda ise dürtüsellik, saldırganlık, suç eğilimi, madde kullanımı ve erken dönem cinsel davranışlar gibi davranış problemleri ile (Barber, 1996: 3299) ilişkilendirilmektedir. Davranışsal kontrolün yüksek olması, cezalandırıcı, güç odaklı uygulamalar içermesi çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel saldırganlık ile ilişkili görülmektedir (Nelson ve Crick, 2002: 165).

1.4. Kaygı

Kaygı; beklenen bir durumla ilgili endişe duyma olarak tanımlanır ve tehlike algısı, tedirginlik ve sıkıntı hali ile karakterize bir duygudur (Kring, vd., 2015: 173). Korku ve kaygı birbirine benzeyen duygular olsalar da korku, gerçek veya algılanan yakın bir tehdide verilen tepkidir. Savaş ya da kaç durumu için gerekli olan bedensel uyarılma, acil tehlike düşünceleri ve kaçma davranışı ile ilgilidir. Kaygı ise tehdidin beklentisidir. Daha çok kas gerginliği ve savaşmak için hazır bir uyanıklık ile ilişkilidir. Bazı durumlarda kaçınma davranışları uygulanarak korku ve kaygı düzeyi azaltılabilmektedir (American Psychiatric Association, 2013: 189). Ek olarak korku, beklenmeyen ve tahmin edilemeyen bir durumla karşı karşıya kalındığında ortaya çıkan ve nesneye odaklanmayı beraberinde getiren mekanizma olarak tanımlanırken kaygı belli bir nesnesi ve durumu olmadan bu değerlendirmelere karşı ortaya çıkan duygudur (Gençöz, 1998: 10). Kaygının birey için işlevsiz olmasının yanı sıra uyum sağlayıcı bir tarafı bulunmaktadır, olası tehlikelerden kaçınmamıza yardımcı olur ve tehlike gerçekleşmeden önce üzerinde düşünmemizi ve hazırlık yapmamızı sağlar (Kring, vd., 2015: 173).

1.4.1. Kaygı Bozuklukları

Kaygı normal tepkiler arasında yer alırken bilişsel çarpıtmaya uğradığında anormal ya da patolojik bir hal alabilmektedir. (Barlow, 2000: 1251). Patolojik kaygı, bireyin

sorunlarını ve olumsuz ruh halini şiddetlendiren işlevsel olmayan bir deneyim olarak, patolojik olmayan kaygı ise mevcut ya da olası problemleri çözmek için yapıcı ve gerekli girişimlerde bulunma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Davey vd.,1991: 144). Kaygı patolojik bir hal aldığında kaygı bozuklukları olarak ifade edilmektedir. Kaygı bozuklukları; korkuyu, kaygıyı veya kaçınma davranışını tetikleyen nesne veya durum türleri ve bunlarla ilişkili bilişsel düşünceler açısından farklılık göstermektedir. Stresin neden olduğu geçici bir korkudan ziyade belli bir sürede (örneğin tipik olarak 6 ay gibi) tekrarlayıcı biçimde ortaya çıkan belirtileri barındırmaktadır. Kaygı bozukluklarının çoğunun çocukluk döneminde geliştiği belirtilmekte ve kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazla görülmektedir. DSM-5'te kaygı temelli bozukluklar; panik bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, agorafobi, özgül fobi, seçici konuşmazlık, ayrılık kaygısı bozukluğu, maddenin ya da ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (American Psychiatric Association, 2013: 189). Bu bozukluklar yaşamda işlevselliği düşürmekte ve yaşamdan keyif almayı engellemektedir. Ek olarak kaygı bozukluklarının tümü yaşam kalitesinde önemli bir düşme ile ilişkili bulunmuştur (Olatunji, Cisler ve Tolin: 2007: 572).

Panik bozukluk belirli bir durumla ilgili olmayan panik ataklar ve bu panik atakların tekrar geleceği korkusu ile karakterize bozukluktur. Panik bozuklukta bilişsel ve fiziksel yönler bir arada bulunmaktadır. Dehşet, ani endişe, kötü bir şey olacağı hissine eşlik eden nefes almada güçlük, kalp atışında artış, terleme, titreme, boğulma hissi, mide bulantısı, göğüs ağrısı, bayılma hissi, baş dönmesi, sıcak basması ya da ürperme gibi bir dizi fiziksel belirti gözlenmektedir. Aynı zamanda panik atak esnasında depersonalizasyon ve derealizasyon görülebilmektedir. Bu belirtiler çok hızlı bir şekilde oluşmakta ve 10 dakika içerisinde zirveye ulaşarak düşmektedir. Panik atak temelde korku sisteminin yanlış çalışması olarak özetlenmektedir. Sempatik sinir sistemi çalışmaya başlar ve birey bu fiziksel belirtilere anlam veremez. Buna bağlı olarak da panik atak esnasında ‘‘Aklımı kaybediyorum, deliriyorum, ölüyorum.’’ düşünceleri eşlik eder. Ek olarak bireyin panik bozukluk hastası olarak tanımlanabilmesi için tekrarlayan panik ataklar geçirmesi beklenmekte ve en az bir aydır başka atak olasılığına karşı endişe duyma, atakların sonucu ile ilgili endişe

duyma ya da atak geçirme korkusu ile davranışta işlevsel olmayan değişiklikler görülmelidir (Kring vd., 2015: 177).

Sosyal kaygı bozukluğu bireyde diğerleriyle beraberken ortaya çıkan yoğun kaygı duygusu olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu DSM-IV-TR’de sosyal fobi olarak tanımlanırken DSM-5’te sosyal kaygı bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Kring vd., 175). Bu bozuklukta birey diğer insanlarla beraber olacağı ortamlara girmekten kaçınmakta, girmek durumunda olduğu zamanlarda ise yoğun kaygı duymaktadır. Sosyal kaygının en önemli kaynaklarından bir tanesi başkaları tarafından değerlendirilmektir. Diğerleri tarafından bilinmek, onlarla tanışmak ve bağlantı kurmak istendik bir durum iken bu durumların tehdit edici tarafları, fark edilmek ve görülmek kaygıya sebep olmaktadır. Ancak bu bireyler sosyal ortamların hepsinde kaygı hissetmeyebilir. Örneğin sunum yapmak, konuşma yapmak, performans sergilemek yoğun kaygıya sebep olabilirken diğer sosyal ortamlarda kaygı deneyimlenmeyebilir (Özdel, 2021: 22). Sosyal kaygı bozukluğu olan birey hata yapmaktan, olumsuz değerlendirilmekten, utandırılmaktan korkmaktadır. Bu korku ve kaçınma kişide bulantı, idrarda sıkışma hissi, terleme, kuvvetsizlik, sarsılma, kol ve bacaklarda karıncalanma gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Bireyler bu belirtilerin dışarıdan fark edildiğini düşünerek olumsuz yorumlandıklarına inanabilmektedir. DSM-5 kriterlerine göre belirtilerin en az altı aydır devam etmesi gerekmektedir (Kring vd., 2015: 176).

Yaygın kaygı bozukluğu DSM-5 kriterlerine göre; günün en az yarısından fazla zamanını bir durum ya da olayla ilgili endişelenerek geçirmeye ve küçük endişe durumlarına tolerans göstermekte zorluk çekmeye ek olarak huzursuz ve gergin bir hal, odaklanmakta güçlük, kaslarda gerginlik, kolay kızma ve uyku bozukluğunun gözlendiği psikopatoloji olarak tanımlanmaktadır. Belirtilerin en az altı ay sürmesi beklenmektedir (Kring vd., 2015: 179). Erken dönem travmatik yaşantıların yaygın kaygı bozukluğunun gelişimi ve sürdürülmesine sebep olduğu belirtilmektedir (Roemer vd., 1996: 137) ve yaygın kaygı bozukluğunun bir kere geliştikten sonra kronikleştii bildirilmektedir. Başlangıç yaşı değişkenlik göstermekle birlikte ortalama 30 olarak gözlenmektedir ve diğer kaygı bozukluklarına göre başlangıç yaşı daha geçtir. Bozukluğun belirtileri kronik olma eğilindedir, tam remisyon oranı oldukça düşük görülmektedir (American Psychiatric Association, 2013: 223). Yapılan

bir çalışmaya göre de yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerle yapılan ilk görüşmeden sonraki beş yılda belirtilerin devam ettiği görülmüştür (Yonkers vd., 2000: 545).

Agorafobi kaygı belirtilerinin ortaya çıktığı anda kaçmanın ya da baş etmenin imkansız olacağı algısına dayalı olarak belirli mekanlara girmekten kaçınma ve girildiğinde yoğun kaygı duyma olarak tanımlanmaktadır. Bu mekanlar alışveriş merkezleri, trenler, köprüler, uzun yolculuklar olabilmektedir. Bu psikopatoloji sonucunda birey evden çıkmakta zorlanmakta ve bu da hayat işlevselliğinde düşüşe sebep olmaktadır. Bozukluk olarak tanımlanması için belirtilerin en az altı ay sürmesi beklenmektedir (Kring vd., 2015: 178). Agorafobisi olan bireylerin sosyal ortamlarda ortaya çıkan kaygının sonuçlarını kabul edilemez olarak görerek felaketleştirme inancına sahip oldukları görülmektedir (Chambless vd., 1984: 1090). Buna dayanak olarak ise korkudan korkma hipotezi gösterilmektedir. Bireyler sosyal ortamlardan yaşayacakları kaygıdan korkmakta ve sonuçlarını tolere edememektedir. Ek olarak bireysel baş etme kaynaklarına güvensizlik ve rahatsızlık veren duyguyu yanlış yorumlama da agorafobinin bilişsel etiyojisine yönelik açıklamalar arasında sayılmaktadır (Goldstein ve Chambless, 1978: 51).

Özgül fobi DSM-5'e göre belirli bir nesne ya da durum tarafından tetiklenen aşırı korku ile bu nesne ya da durumdan kaçınma ya da yoğun kaygı duyarak buna katlanma olarak tanımlanmaktadır. Bu belirtiler işlevsellikte düşüşe sebep olmakta ve ilaç ya da başka bir bozukluğa bağlanmamaktadır. Klostrofobi (kapalı alan korkusu) ve akrofobi (yükseklik korkusu) daha sık rastlanan türlerdendir. Bununla beraber hayvan, doğal ortam, kan, iğne, yaralanma fobileri de özgül fobiler arasında sayılmaktadır (Kring vd., 2015: 175). Özgül fobilerin etiyojisinde koşullanmanın yattığı vurgulanmaktadır. Davranışsal modele göre fobiler tehdit edici bir deneyim yaşadktan sonra koşullanma ile gelen kaçınma tepkileridir (Kring vd., 2015: 187).

Seçici konuşmazlık (selektif mutizm) DSM-5'e göre; başka durum ve ortamlarda konuşmaya karşın konuşmasının beklendiği ortamlarda sürekli olarak konuşamama olarak tanımlanmaktadır. Genellikle beş yaşından önce görülmektedir. Kalıcılığın seyri ve değişkenliği bilinmemektedir. Bazı durumlarda, özellikle sosyal kaygı bozukluğunda, seçici konuşmazlık ortadan kalkabilir ancak sosyal kaygı bozukluğu belirtileri devam eder. Seçici konuşmazlık yaşamda işlevselliği olumsuz şekilde etkilemektedir ve en az bir aydır devam etmesi beklenmektedir. DSM-IV'te Genellikle Bebeklikte, Çocuklukta ya da Ergenlikte İlk Kez Tanısı Konan Bozukluklar

başlığı altında sınıflandırılırken DSM-5'te Kaygı Bozuklukları başlığı altında incelenmektedir. Seçici konuşmazlığın tanı kriterlerinde kaygı bir belirti olarak bulunmamaktadır ve bozukluğun sebebine dair kesin neden halen bilinmemektedir (APA, 2013: 196).

Ayrılık kaygısı bozukluğu DSM-5'e göre; evden veya bağlanma figüründen ayrılırken ya da ayrılmayı beklerken, bağlanma figürünü kaybetmeye ve ondan ayrı kalmaya yönelik yaşanan sürekli ve aşırı olarak duyulan endişe ve kaygı olarak tanımlanmaktadır. Bu bozuklukta birey bağlanma figüründen ayrılma kaygısı sebebiyle işe ya da okula gitmeyi reddetmekte, bağlanma figüründen ayrı kalacağı ortamlarda isteksizlik ve korku hissetmekte, evden uzakta ya da bağlanma figürü yanında olmadan kaldığı ortamlarda uyumakta zorluk çekmektedir. Ek olarak ayrılık durumlarında baş ağrısı, mide bulantısı, karın ağrısı, kusma gibi fiziksel belirtiler görülmektedir. Çocuk ve ergeler için 4 hafta, yetişkinler için 6 ay sürmesi beklenmektedir (APA, 2013: 191). Sıklıkla bir yakının kaybı, ebeveyn boşanması, taşınma, göç vb. gibi travmatik ve önemli yaşam olaylarından sonra görülmektedir. Genç yetişkinlerde romantik bir ilişkiye başlamak, ebeveyn olmak, ebeveynlerin bulunduğu evden ayrılmak ile ebeveynin aşırı koruma ve müdahaleciliği ayrılık kaygısıyla ilişkili görünmektedir (APA, 2013: 193).

1.4.2. Kaygının Türleri

Kaygının psikolojik bozukluklar ile ilişkili olduğu bilindiğinden işleyişini ve doğasını anlamak önemlidir. Cattell ve Scheier'in (1958) geliştirdiği ve ilerleyen yıllarda Spielberger (1966) tarafından kuramsallaştırılmış çalışmalara göre ise kaygının iki boyutundan bahsedilmektedir: durumluk kaygı ve sürekli kaygı.

Durumluk kaygı geçici ve öznel bir deneyimdir. Aktive olan otonom sinir sistemi ve geçici duygusal duruma bağlı gerginlik ile ilgilidir (Spielberger, 1966: 13). İşini kaybetmek, boşanmak, beklentileri karşılayamamak gibi durumlar durumluk kaygının ortaya çıktığı deneyimlere örnek verilebilir. Endler'a (1977: 138) göre durumluk kaygı, bilişsel bir endişe ve otonom sinir sistemi ile ilişkilendirilmektedir. Birey durumluk kaygı yaşadığında endişe, hızlı kalp atışları, solunum artması ve gerginlik hali deneyimlemektedir. Herkes zaman zaman zaman durumluk kaygı yaşayabilmektedir ancak bireyler arasında durumluk kaygı halini deneyimleme

açısından zamansal farklılıklar gözlenmektedir. Durumluk kaygının sıklıkla yaşanması bireye dünyanın tehdit edici ve tehlikeli bir yer olduğu görüşünü pekiştirerek, sürekli kaygı düzeyinin yükselmesine sebep olabilir (Wiedemann, 2015: 807).

Sürekli kaygı bireyin tehdit ve tehlike hissetmediği durumlarda dahi kaygı belirtileri göstermesi, gerginlik ve tedirginlik hali olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel tehlikeler, sosyal etkileşimler, günlük rutinler ve çeşitli gerginlikler sürekli kaygıya etkisi olan durumlar arasında sayılabilmektedir (Endler, 1977: 138). Kaygının bu türü bireyin kaygıya yatkınlığını ifade etmektedir ve sürekli kaygı söz konusu olduğunda birey kaygılı biçimde düşünme ve hareket etme eğiliminde olur (McDowell, 2006: 320). Kişi içinde bulunduğu nötr durumları dahi olumsuz değerlendirmekte ve farklı durumlar söz konusu olsa da kaygı devam etmektedir. Durumlar karşısında sürekli kaygısı yüksek olan kişiler düşük olanlara kıyasla daha fazla kaygı hissetmeye yatkın (Endler, 1977: 146) ve sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, durumluk kaygıyı da daha sık ve yoğun halde deneyimlemektedir (Öner, 1996: 371). Bu bireylerin diğer bireylere oranla nevroitik özellikler ortaya koyabildiği ve buna bağlı olarak özsaygıyı tehdit eden ve daha fazla dış stresin olduğu durumlarda, hatta dış stresin olmadığı durumlarda dahi, diğer bireylere oranla daha fazla kaygı duyma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Endler, 1977: 146). Aynı zamanda sürekli kaygının patolojik endişe ile de ayırt edilemeyecek düzeyde benzerlik gösterdiği belirtilmektedir (Freeston vd., 1996: 270). Bu nedenle sürekli kaygı ile patolojik endişe arasındaki farkları dikkate almak önemlidir. İki kavram arasındaki farkı ortaya koyan, başa çıkma biçimlerindeki farklılıktır. Patolojik endişede aktif bilişsel ve davranışsal başa çıkma etkiliyken sürekli kaygıda kaçınma başa çıkma yollarının kullanıldığı görülmektedir. Ek olarak problem çözme başa çıkma yolu endişe ile pozitif ilişkili iken, sürekli kaygı ile negatif ilişkili görülmektedir (Davey vd., 1991: 139).

1.5. Araştırmanın Amacı ve Soruları

Kaygının doğasını anlamaya ve bununla baş etmeye yönelik çalışmalar yıllardır yapılmaktadır. Kaygı bireyin hayatında olması gereken ancak yüksek dozda olduğunda işlevsiz olabilen bir duygudur ve patolojik tanı alacak düzeye gelmeyen ancak bireyin hayatını zorlaştıran bir kaygı deneyimlemek mümkündür. Patolojik

olmayan kaygıya sebebiyet veren faktörlerden bir tanesi mizaç olarak görülmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti kişinin artan duygusal duyarlılığa, hem dış hem de iç uyaranlara -ağrı, açlık, ışık ve gürültü- ve karmaşık bir iç yaşama daha güçlü tepkiler göstermesi olarak tanımlanan bir mizaç özelliğidir ve kaygı ile ilişkili görülmektedir. Bununla beraber duyusal işleme hassasiyeti yüksek görülen bireylerin zayıf ebeveynlik uygulamalarından daha fazla etkilenmeleri beklenmektedir (Aron ve Aron, 1997: 362-363). Ancak alanyazında duyusal işleme hassasiyeti ile yetiştirilme ve ebeveynlik biçimlerine yönelik sayıca az çalışma olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmanın amaçlarından biri bu boşluğu bir parça doldurmaktır.

Ebeveynlik uygulamalarına bakıldığında alanyazında sıklıkla tipolojik yaklaşıma göre çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu yaklaşıma göre demokratik, izin verici ve ihmalkar ebeveynlik stilleri çeşitli psikolojik belirtiler ile ilişkilendirilmektedir. Bunun yanı sıra bu kalıplar altına girmeyen ancak çocukta kaygı ve öfke gibi içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerine sebep olan ebeveynlik uygulamaları da mevcuttur. Ailesel kontrol bu uygulamalar arasında görülmektedir ve çocuklara suçlu hissettirme, utandırma, sevgiye mahrum etme, davranışa zorlama, bağımsızlığı ketleme, cezalandırma, denetleme ve kontrol amaçlı izleme gibi bir dizi davranışı içermektedir (Sayıl vd., 2012: 168). Ailesel kontrol, psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Psikolojik kontrol çocuğun içsel dünyasına müdahaleyi içerirken, davranışsal kontrol izleme uygulamalarını bünyesinde barındırmaktadır. Ailesel kontrol uygulamaları hem anne hem baba tarafından yapılsa da alanyazındaki çalışmalarda baba ölçümlerinin sayıca az olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmanın hem anneden hem de babadan algılanan psikolojik ve davranışsal kontrol ölçümlerini alması sebebiyle önem arz ettiği düşünülmektedir.

Duyusal işleme hassasiyeti, kaygı ve ailesel kontrol uygulamaları bireyde stresli durumlara sebep olmaktadır. Zorluklar karşısında bireylerin yaşadıkları olayları tolere edebilmek için çeşitli yöntemler geliştirdikleri bilinmektedir. Bunlara en genel anlamıyla baş etme yolları denmektedir. Bireyin iyi oluşu ve sağlığı için etkili bir baş etme mekanizması kullanabilmesi beklenir. Lazarus ve Folkman'ın (1980) modeline göre üç tür baş etmeden bahsedilir; problem odaklı baş etme, duygu odaklı baş etme ve dolaylı baş etme. Problem odaklı baş etme aktif karar vermeyi ve problemin çözümünü, duygu odaklı baş etme izolasyon ve duygu düzenlemeyi, dolaylı baş etme ise rehberlik almayı içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1985: 157).

Duyusal işleme hassasiyeti ve ailesel kontrol gibi değişkenler değiştirilmesi güç ya da geriye dönük özelliklerdir. Bununla birlikte baş etme yolları ileriye yönelik öğrenilmesi mümkün becerilerdir. Duyusal işleme hassasiyeti ve ailesel kontrolün baş etme yolları ve kaygıyla ilişkisinin anlaşılması daha etkili müdahale yöntemleri için fikir verecektir. Mevcut çalışmada da söz konusu değişkenler arasındaki mekanizmanın aydınlatılması hedeflenmektedir. Bu çerçevede elde edilecek bilgilerin kaygı deneyimine ilişkin yeni fikirlere ve müdahale biçimlerine kapı aralaması beklenmektedir.

Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Duyusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol, başa çıkma yolları ve kaygı cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Duyusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol, başa çıkma yolları ve kaygı algılanan gelir düzeyi ile ilişkili midir?
3. Duyusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol, başa çıkma yolları ve kaygı ilişkili midir?
4. Duyusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol ve başa etme yolları kaygı düzeyini birlikte yordamakta mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırma örneklemini 18-24 yaş arası 379 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 227'si kadın (59,9) ve 152'si (%40,1) erkektir. Örneklemin yaş ortalaması 21'dir (S=1,84). Anne eğitim düzeyi bakımından katılımcıların 17'si okuryazar değil (%4,5), 118'i ilkokul (%31,3), 65'i ortaokul (%17,2), 106'sı lise (%28,1), 71 i üniversite (%18,8); baba eğitim düzeyi bakımından 1'i okuryazar değil (%3), 67'si ilkokul (%17,8), 73'ü ortaokul (%19,4), 133'ü lise (35,3), 103'ü üniversite (%27,3) grubunda bulunmaktadır. Algılanan gelir düzeyi bakımından katılımcılar kendilerini 9'u alt gruba (%2,4), 46'sı ortanın altı grubuna (%12,2), 250'si orta gruba (%66,5), 64'ü ortanın üstü grubuna (%17) ve 6'sı üst gruba (%1,6) ait belirtmişlerdir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışma kapsamında veri toplamak için ölçme aracı olarak; demografik bilgi formu (araştırmacı tarafından oluşturulmuştur), Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (DİHÖ), Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), Başa Çıkma Yolları Envanteri (BÇYE), Psikolojik Kontrol Ölçeği (PKÖ) ve Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği (EBİÖ) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Mevcut formda yaş, cinsiyet, okul, bölüm, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve algılanan gelire yönelik sorular yer almaktadır. Demografik bilgi formu Ek 1'de bulunmaktadır.

2.2.2. Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (DİHÖ)

Çalışmaya katılan bireylerin duyusal işleme hassasiyeti düzeyini ölçmek için Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (Hayli Duyarlı Kişi Ölçeği) kullanılmıştır. Orijinal versiyonu Aron ve Aron (1997: 347) tarafından 60 madde olarak geliştirilmiş,

ardı sıra yaptıkları altı aşamalı bir çalışma ile 27 maddeye indirilmiş ve tek boyutlu olarak geliştirilmiştir (Aron ve Aron (1997: 345). Ancak daha sonra yapılan çalışmalarda ölçeğin iki (Evans ve Rothbart, 2008: 116), üç (Smolewska vd., 2006: 1276) ve dört (Meyer vd., 2005: 654) faktörlü yapıda olabildiği görülmüştür.

Ölçek, Şengül-İnal ve Sümer (2017: 194) tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır. 27 maddeden oluşan ölçek yedili Likert (1: Bana hiç uymuyor, 4: Kısmen uyuyor 7: Bana tamamen uyuyor) türündedir. Ölçek puanlaması ölçekten alınan maddelerin ortalaması alınarak elde edilmektedir. Ters madde bulunmamaktadır (Şengül-İnal 2014). Yapılan güvenirlik analizlerine göre Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı aşırı uyarılma alt boyutu için 0,80, dış uyaranlara hassasiyet alt boyutu için 0,91, estetik hassasiyet için 0,65 ve zarardan kaçınma için 0,49 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği 0,75 ve 0,88 arasında değişmektedir ve yarıya bölme güvenirlik katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur (Şengül-İnal 2014: 46). Yapılan geçerlik çalışmaları doğrultusunda; Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Sosyal İçekapanıklık Ölçeği, Davranışsal İnhibisyon Ölçeği ve Davranışsal Aktivasyon Ölçeği ile Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeğinin ilişkileri incelenmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre nevroz alt boyutunun, Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeğinin tüm alt boyutları ile anlamlı ilişkisi olduğu görülürken aşırı uyarılma alt boyutu ile daha yüksek ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebi olarak aşırı uyarılmanın bireyde daha olumsuz deneyimlere açık olma etkisi yarattığı düşünülmektedir. Ek olarak estetik duyarlılık açıklık ile, sorumluluk zarardan kaçınma ile ilişkili bulunmuştur. Davranışsal İnhibisyon Ölçeğinin, Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği'nin tüm alt boyutları ve içedönüklük ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Ancak sosyal içedönüklüğün ve yüksek düzeyde duyusal işleme hassasiyetinin birbirini tam anlamıyla açıkladığı söylenmemektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2017: 204). Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği Ek 2'de bulunmaktadır.

2.2.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği

Katılımcıların kaygı düzeyini ölçmek için Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Orijinal formu, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiştir. Durumluk kaygı ölçeği, bireyin belli bir anda, belirli koşullardan bağımsız olarak kendini nasıl hissettiğini belirlerken sürekli kaygı ölçeği bireyin

içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, kendini nasıl hissettiğini belirler. Mevcut çalışmada bireyin sürekli kaygısını ölçmek amaçlandığı için Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 4'lü Likert türündedir (1: hemen hemen hiçbir zaman, 2: bazen, 3: çok zaman, 4: hemen her zaman); ölçekten alınan toplam puan 20-80 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde kaygı anlamına gelmektedir. 21., 26., 27., 30., 33., 36. ve 39. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Necla Öner ve Ayhan Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonunda orijinal madde sayıları korunmuş ve test tekrar test güvenilirliği 0,73-0,86 arasında bulunmuştur (Öner, 1996: 368).

Ölçüt geçerliği bağlamında yapılan çalışmalarda Türk ve Amerikan örneklemini karşılaştırılmış, üç farklı deney grubunun ortalama kaygı puanları her iki kültürde de paralellik göstermiştir. Yapı geçerliği bağlamında yapılan çalışmalarda ise önemli ve stres ortaya çıkaran olaylarda durumluk kaygının etkilenip sürekli kaygının anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür. Ek olarak 10 gün ile 1 yıl arasında alınan ölçümlerde bireylerin durumluk kaygı düzeyleri değişirken sürekli kaygı düzeylerinde önemli değişmelerin olmaması ölçeklerin yapı geçerliliğini göstermektedir (Öner, 1996: 370). Sürekli Kaygı Ölçeği Ek 3'te bulunmaktadır.

2.2.4. Başa Çıkma Yolları Envanteri (BÇYE)

Katılımcıların karşılaştıkları stresli durumlar baş etme yollarının ölçümü için Başa Çıkma Yolları Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu Folkman ve Lazarus (1980: 219) tarafından 68 madde ve iki temel boyut olarak geliştirilmiş, devam eden yıllarda çeşitli revizelere uğramıştır. 1985 yılında yapılan çalışmalarda sekiz faktör elde edilmiş ve bu faktörler üç ana başa çıkma boyutu altında birleştirilerek sınıflanmıştır: problem odaklı, duygu odaklı, hem problem hem duygu odaklı (Folkman ve Lazarus, 1985: 158). Takip eden yılda kadınlar üzerinde yapılan çalışmada yine sekiz faktör (Folkman vd., 1986: 997), çiftler üzerinde yapılan bir çalışmada ise dört faktör olarak görülmektedir (Bouchard vd., 1997: 414).

Ölçeğin Türkiye geçerlik güvenirlik çalışmaları Siva (1991: 46) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal formun, Türk halkının başa çıkma yollarından olan inançlar, kadercilik ve batıl inançları kapsamadığı görülmüş ve bu boşluğu doldurmak için Türkçeye uyarlanmış forma 6 yeni madde eklenmiştir (Gençöz vd., 2006: 528).

Orijinal ölçekteki puanlama sistemine (4'lü Likert) benzer olarak 5'li Likert türünde puanlama kullanılmış ve analiz sonuçlarına göre yedi faktör elde edilmiştir (Siva, 1991: 66). Çeviri çalışmasında güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur (Siva, 1991: 64).

Mevcut çalışmada ölçeğin Gençöz ve arkadaşları (2006) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen revize edilmiş hali kullanılmıştır. 74 madde ve 3 faktörden (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve dolaylı başa çıkma/sosyal destek arama) oluşmaktadır ve 5'li Likert türündedir. Alt faktörlere ait Cronbach Alfa değerleri duygu odaklı başa çıkma için .88, problem odaklı başa çıkma için .90, dolaylı başa çıkma için .84 olarak belirtilmiştir (Gençöz vd., 2006: 530).

Yapılan uyarlama çalışmasında alt boyutlar, çeşitli değişkenler ile ilişkili bulunmuştur. Buna göre problem odaklı başa çıkmanın sürekli kaygı, boyun eğicilik ve dış kontrol odağı ile negatif; otonomi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi görülmüştür. Duygu odaklı başa çıkmanın sürekli kaygı, kontrol odağı ve boyun eğicilik ile pozitif yönde; dolaylı başa çıkmanın ise sadece sosyotropi ile pozitif yönde ilişkisi görülmüştür (Gençöz vd., 2006: 532). Başa Çıkma Yolları Envanteri Ek 6'da bulunmaktadır.

2.2.5. Psikolojik Kontrol Ölçeği (PKÖ)

Algılanan psikolojik kontrolü ölçmek amacıyla Psikolojik Kontrol Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu Barber (1996: 3296) tarafından, Schaefer'ın (1965a: 552) Ebeveyn Davranışları Envanteri temel alınarak geliştirilmiştir. Orijinal formun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80-.83 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Sayıl ve Kındap (2010: 62) tarafından yapılmıştır. Orijinal formda olduğu gibi hem anne hem baba formu için tek faktörlü yapı doğrulanmıştır, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı anne formu için .79, baba formu için .83 olarak belirtilmektedir (Sayıl vd., 2012: 160). Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü Likert türündedir. 1, annemin/babamın davranışlarına hiç benzemiyor; 4, annemin/babamın davranışlarına çok benziyor şeklinde puanlanmaktadır. Ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar 8-32 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar anne/babanın psikolojik kontrol uygulamalarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Yapılan Türkçe uyarlama çalışmalarında gencin algıladığı psikolojik kontrolün algılanan izleme, destek ve benlik saygısı ile negatif; zorbalık ve yalnızlık ile pozitif ilişkisi olduğu görülmektedir. Ebeveynlik stilleri bazında ise demokratik ebeveynlik stiline sahip ebeveynlerin daha az psikolojik kontrol, otoriter ebeveynlik stiline sahip ebeveynlerin daha fazla psikolojik kontrol uygulamalarında bulunduğu görülmektedir (Sayıl vd, 2012: 161). Ölçek Ek 4'te bulunmaktadır.

2.2.6. Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği (EBİÖ)

Ailesel kontrolü ölçmek amacıyla ebeveynin uyguladığı davranışsal kontrol, Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği ile ölçülmüştür. Ölçeğin orijinal versiyonu Kerr ve Stattin (2000: 368) tarafından dokuz madde ve tek faktör olarak geliştirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85, test tekrar test güvenirliği ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Sayıl ve arkadaşları (2012: 85) tarafından yapılmıştır. Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği 8 madde ve 5'li likert türündedir. 1: Hiçbir zaman haberi olmaz ve 5: Her zaman haber olur olmak üzere puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 8-40 arasında değişmektedir, ters madde bulunmamaktadır. Alınan yüksek puanlar davranışsal kontrol uygulamalarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek orijinali dokuz maddeden oluşurken "Geçen ay/gece nerede olduğumu bilmediği oldu mu?" maddesi örnekleme uygun olmadığı gerekçesiyle çıkarılmıştır. Kalan maddeler üzerinden yapılan temel bileşenler analizi sonucunda açıklanan varyans %51,78 olmak üzere tek faktörlü yapı ortaya koyulmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçek hem ergenler hem de soru tarzlarındaki değişiklikler ile ebeveynler tarafından doldurulabilmektedir (Sayıl vd., 2012: 84). Ölçek Ek 5'te bulunmaktadır.

2.3. İşlem

Araştırma kapsamında veri toplama sürecinden önce İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul'a başvurulmuş ve veri toplamak için etik kurul onayı alınmıştır. Ölçüm araçları Google Forms ve elden baskı olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleşmiştir. Veri toplama işlemi esnasında katılımcılara öncelikle bilgilendirilmiş onam sunulmuş, araştırmanın konusu, amacı, içeriği hakkında bilgi verilmiş ve istedikleri zaman

bırakabilecekleri bildirilmiştir. Onamda araştırmacının iletişim bilgileri olası sorulara karşın bulundurulmuştur. Sonrasında katılımcılara Demografik Bilgi Formu başta ve Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Psikolojik Kontrol Ölçeği, Davranışsal Kontrol Ölçeği, Başa Çıkma Yolları Envanteri sıra etkisini gözeterek farklı sıralarda sunulmuştur. Araştırmaya katılım yaklaşık 10 dakika sürmektedir.

2.4. Analiz

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Temel değişkenler için normallik testi uygulanmıştır. Demografik değişkenlere göre karşılaştırma analizlerinde t-testi ve ilişki analizlerinde Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri değerlendirebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Duyusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol ve başa çıkma yolları değişkenlerinin kaygıyı yordayıp yordamadığı hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikli olarak değişkenlerin tanımsal istatistikleri aktarılmış, daha sonra demografik değişkenlere ilişkin analizlere, korelasyon analizlerine ve hiyerarşik regresyon analizlerine yer verilmiştir.

3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları

Araştırmada yer alan temel değişkenlerin normallik değerlendirmesi basıklık ve çarpıklık değerlerine (-2 ila +2) göre yapılmıştır (George, 2016:114) ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Değişkenlerin tanımsal istatistik değerleri ile ilgili bilgiler Tablo 3.1’de paylaşılmıştır.

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistikler

	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	Çarpıklık	Basıklık	α
Duyusal İşleme H.	124.94	21.98	-0.084	0.102	0.87
Sürekli Kaygı Düzeyi	48.78	10.22	0.019	-0.219	0.75
Psikolojik Kontrol-Anne	15.54	5.81	0.779	-0.069	0.82
Psikolojik Kontrol-Baba	15.67	6.13	0.650	-0.408	0.83
Davranışsal Kontrol-Anne	25.94	7.42	-0.310	-0.311	0.91
Davranışsal Kontrol-Baba	20.53	8.02	0.195	-0.679	0.91
Duygu Odaklı Başa Çıkma	60.75	11.95	0.511	1.049	0.84
Problem Odaklı Başa Çıkma	100.13	15.67	-0.153	0.652	0.85
Dolaylı Başa Çıkma	39.60	8.27	-0.066	-0.171	0.71

3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri

Kadınların ve erkeklerin duyuşsal işleme hassasiyeti, sürekli kaygı düzeyi, anneden algılanan psikolojik kontrol, babadan algılanan psikolojik kontrol, anneden algılanan davranışsal kontrol, babadan algılanan davranışsal kontrol, duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve dolaylı başa çıkma düzeyleri bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.2.). Buna göre kadınların duyuşsal işleme hassasiyeti puanlarının (*Ort.* = 129,03, *S* = 20,41) erkeklerin duyuşsal işleme hassasiyeti puanlarından (*Ort.* = 112,63, *S* = 20,29) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek ($t = 7,612, p < 0,001$); kadınların sürekli kaygı puanlarının (*Ort.* = 50,60, *S* = 9,50) erkeklerin sürekli kaygı puanlarından (*Ort.* = 44,66, *S* = 8,86) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek ($t = 6,044, p < 0,001$); kadınların anneden algılanan davranışsal kontrol puanlarının (*Ort.* = 27,66, *S* = 7,17) erkeklerin anneden algılanan davranışsal kontrol puanlarından (*Ort.* = 23,15, *S* = 7,61) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek ($t = 5,541, p < 0,001$) ve kadınların dolaylı başa çıkma puanlarının (*Ort.* = 40,63, *S* = 8,24) erkeklerin dolaylı başa çıkma puanlarından (*Ort.* = 36,87, *S* = 6,78) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek ($t = 4,630, p < 0,001$) olduğu görülmektedir.

Kadınların anneden algılanan psikolojik kontrol düzeyinin (*Ort.* = 15,40, *S* = 5,79), erkeklerin anneden algılanan psikolojik kontrol düzeyinden (*Ort.* = 13,96, *S* = 4,74) ($t = 2,467, p < 0,001$); kadınların babadan algılanan psikolojik kontrol düzeyinin (*Ort.* = 15,28, *S* = 6,04), erkeklerin babadan algılanan psikolojik kontrol düzeyinden (*Ort.* = 14,11, *S* = 5,39) ($t = 1,871, p < 0,001$); kadınların babadan algılanan davranışsal kontrol düzeyinin (*Ort.* = 21,35, *S* = 8,45) erkeklerin babadan algılanan davranışsal kontrol düzeyinden (*Ort.* = 19,53, *S* = 7,36) ($t = 2,024, p < 0,001$); kadınların duygu odaklı başa çıkma düzeyinin (*Ort.* = 61,52, *S* = 11,57) erkeklerin duygu odaklı başa çıkma düzeyinden (*Ort.* = 60,39, *S* = 13,43) ($t = 0,728, p < 0,001$); kadınların problem odaklı başa çıkma düzeyinin (*Ort.* = 98,18, *S* = 15,49) erkeklerin problem odaklı başa çıkma düzeyinden (*Ort.* = 100,70, *S* = 14,92) ($t = -1,566, p < 0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 3.2: Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Değişken	Kadın (n = 227)		Erkek (n = 152)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Duyusal İşleme Hassasiyeti	129.03	20.41	112.63	20.29	7.612*
Sürekli Kaygı Düzeyi	50.60	9.50	44.66	8.86	6.044*
Psikolojik Kontrol-Anne	15.40	5.79	13.96	4.74	2.467
Psikolojik Kontrol-Baba	15.28	6.04	14.11	5.39	1.871
Davranışsal Kontrol-Anne	27.66	7.17	23.15	7.61	5.541*
Davranışsal Kontrol-Baba	21.35	8.45	19.53	7.36	2.024
Duygu Odaklı Başa Çıkma	61.52	11.57	60.39	13.43	0.728
Problem Odaklı Başa Çıkma	98.18	15.49	100.70	14.92	-1.566
Dolaylı Başa Çıkma	40.63	8.24	36.87	6.78	4.630*

3.2.2. Algılanan Gelir Düzeyine Göre İlişki Analizleri

Katılımcıların kaygı, duyusal işleme hassasiyeti, anneden algılanan psikolojik kontrol, babadan algılanan psikolojik kontrol, anneden algılanan davranışsal kontrol, babadan algılanan davranışsal kontrol, duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve dolaylı başa çıkma yollarının algılanan gelir düzeyine göre bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla Spearman korelasyon analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.3.). Katılımcıların algılanan gelir düzeyleri alt ($n = 9$), ortanın altı ($n = 46$), orta ($n = 250$), ortanın üstü ($n = 64$) ve üst ($n = 6$) olmak üzere beş grupta sınıflandırılmıştır.

Yapılan korelasyon analizine göre algılanan gelir ile anneden algılanan davranışsal kontrol ($r_s = 0,176$; $p = 0,001$); algılanan gelir ile babadan algılanan davranışsal kontrol ($r_s = -0,205$; $p < 0,001$) ve algılanan gelir ile dolaylı başa çıkma ($r_s = 0,121$; $p = 0,019$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Algılanan gelir ile duyuşal işleme hassasiyeti ($r_s(369) = -,003$; $p=0,947$); algılanan gelir ile sürekli kaygı düzeyi ($r_s = -0,042$; $p = 0,416$); algılanan gelir ile anneden algılanan psikolojik kontrol ($r_s = 0,006$; $p = 0,902$); algılanan gelir ile babadan algılanan psikolojik kontrol ($r_s = 0,028$; $p = 0,593$); algılanan gelir ile duygu odaklı başa çıkma ($r_s = -0,008$; $p = 0,893$) ve algılanan gelir ile problem odaklı başa çıkma ($r_s = 0,048$; $p = 0,359$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tablo 3.3: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Algılanan Gelir
Algılanan Gelir	1
Duyusal İşleme Hassasiyeti	-0.003
Sürekli Kaygı	-0.042
Psikolojik Kontrol-Anne	0.006
Psikolojik Kontrol-Baba	0.028
Davranışsal Kontrol-Anne	0.176**
Davranışsal Kontrol-Baba	0.205**
Duygu Odaklı Başa Çıkma	-0.008
Problem Odaklı Başa Çıkma	0.048
Dolaylı Başa Çıkma	0.121*

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyi, duyuşal işleme hassasiyeti, duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, dolaylı başa çıkma, anne ve babadan algılanan

psikolojik ve davranışsal kontrol değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 3.4.).

Analiz sonuçlarına göre duyuşal işleme hassasiyeti ile sürekli kaygı düzeyi ($r = 0,50; p < 0,01$); duyuşal işleme hassasiyeti ile anneden algılanan psikolojik kontrol ($r = 0,23; p < 0,01$); duyuşal işleme hassasiyeti ile babadan algılanan psikolojik kontrol ($r = 0,24; p < 0,01$); duyuşal işleme hassasiyeti ile duygu odaklı başa çıkma ($r = 0,32; p < 0,01$); duyuşal işleme hassasiyeti ile dolaylı başa çıkma ($r = 0,30; p < 0,01$); sürekli kaygı düzeyi ile anneden algılanan psikolojik kontrol ($r = 0,25; p < 0,01$); sürekli kaygı düzeyi ile babadan algılanan psikolojik kontrol ($r = 0,24; p < 0,01$); sürekli kaygı düzeyi ile dolaylı başa çıkma ($r = 0,23; p < 0,01$); anneden algılanan psikolojik kontrol ile babadan algılanan psikolojik kontrol ($r = 0,55; p < 0,01$); anneden algılanan davranışsal kontrol ile babadan algılanan davranışsal kontrol ($r = 0,61; p < 0,01$); anneden algılanan davranışsal kontrol ile dolaylı başa çıkma ($r = 0,18; p < 0,01$); babadan algılanan davranışsal kontrol ile duygu odaklı başa çıkma ($r = 0,14; p < 0,05$); babadan algılanan davranışsal kontrol ile problem odaklı başa çıkma ($r = 0,13; p < 0,05$) ve babadan algılanan davranışsal kontrol ile dolaylı başa çıkma ($r = 0,22; p < 0,05$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sürekli kaygı düzeyi ile problem odaklı başa çıkma ($r = -0,50; p < 0,01$); anneden algılanan psikolojik kontrol ile anneden algılanan davranışsal kontrol ($r = -0,25; p < 0,01$); anneden algılanan psikolojik kontrol ile babadan algılanan davranışsal kontrol ($r = -0,21; p < 0,01$); anneden algılanan psikolojik kontrol ile problem odaklı başa çıkma ($r = -0,11; p < 0,05$); babadan algılanan psikolojik kontrol ile anneden algılanan davranışsal kontrol ($r = -0,16; p < 0,01$); babadan algılanan psikolojik kontrol ile babadan algılanan davranışsal kontrol ($r = -0,26; p < 0,01$) ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile problem odaklı başa çıkma ($r = -0,14; p < 0,01$); arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 3.4: Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Duyusal İşleme H.	1							
2. Sürekli Kaygı	.50**	1						
3. Psikolojik Kontrol-Anne	.23**	.25**	1					
4. Psikolojik Kontrol-Baba	.24**	.24**	.55**	1				
5. Davranışsal Kontrol-Anne	.10	.03	-.25**	-.16**	1			
6. Davranışsal Kontrol-Baba	.24	-.06	-.21**	-.26**	.61**	1		
7. Duygu Odaklı Başa Çıkma	.32**	.10	.04	-.03	.09	.14*	1	
8. Problem Odaklı Başa Çıkma	-.04	-.50**	-.11	-.14**	.09	.13*	.01	1
9. Dolaylı Başa Çıkma	.30**	.23**	.04	-.02	.18**	.22**	.10	.06

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Duyusal işleme hassasiyeti, anneden algılanan psikolojik kontrol, babadan algılanan psikolojik kontrol, anneden algılanan davranışsal kontrol, babadan algılanan davranışsal kontrol, duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve dolaylı başa çıkma toplam puanlarının sürekli kaygı düzeyini yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 3.5.). Buna göre birinci adımda denkleme giren duyusal işleme hassasiyeti ($\beta =$

0,504; $t = 9,209$; $p < 0,001$) toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,25$; $F_{1,249} = 84,807$; $p < 0,001$).

İkinci adımda denkleme giren algılanan psikolojik kontrol ($\beta = 0,111$; $t = 1,635$; $p < 0,103$), babadan algılanan psikolojik kontrol ($\beta = 0,078$; $t = 1,155$; $p < 0,249$), anneden algılanan davranışsal kontrol ($\beta = 0,045$; $t = 0,651$; $p < 0,516$), babadan algılanan davranışsal kontrol ($\beta = -0,035$; $t = -0,518$; $p < 0,605$) duyuşal işleme hassasiyeti ($\beta = 0,456$; $t = 8,019$; $p < 0,000$), ile birlikte toplam varyansın %26'sını açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,26$; $F_{5,245} = 19,125$; $p < 0,001$). Ancak bu adımda denkleme giren anneden algılanan psikolojik kontrol, babadan algılanan psikolojik kontrol, anneden algılanan davranışsal kontrol ve babadan algılanan davranışsal kontrolün modele istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmektedir.

Üçüncü adımda denkleme giren duygu odaklı başa çıkma ($\beta = -0,004$; $t = -0,098$; $p < 0,922$), problem odaklı başa çıkma ($\beta = -0,573$; $t = -13,798$; $p < 0,001$), ve dolaylı başa çıkmanın ($\beta = 0,056$; $t = 1,282$; $p < 0,201$), anneden algılanan psikolojik kontrol ($\beta = 0,053$; $t = 1,029$; $p < 0,304$), babadan algılanan psikolojik kontrol ($\beta = 0,050$; $t = 0,981$; $p < 0,327$), anneden algılanan davranışsal kontrol ($\beta = 0,037$; $t = 0,724$; $p < 0,470$), babadan algılanan davranışsal kontrol ($\beta = 0,008$; $t = 0,161$; $p < 0,873$) ve duyuşal işleme hassasiyeti ($\beta = 0,414$; $t = 8,810$; $p < 0,001$) ile birlikte toplam varyansın %58'ini açıkladığı görülmektedir (*Düz.* $R^2 = 0,58$; $F_{8,242} = 45,336$; $p < 0,001$). Bu adımda modele istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlayan tek elemanın problem odaklı başa çıkma olduğu görülmektedir.

Tablo 3.5: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Adım	Yordayan Değişken	R^2	Düz R^2	F	β	t	p
1	Duyusal İşleme H.	0.254	0.251	84.807***	0.504	9.209	< 0.001
	Duyusal İşleme H.				0.456	8.019	< 0.001
	Psikolojik Kontrol-Anne				0.111	1.635	0,103
2	Psikolojik Kontrol-Baba	0.281	0.266	19.125***	0.078	1.155	0.249
	Davranışsal Kontrol-Anne				0.045	0.651	0.516
	Davranışsal Kontrol-Baba				-0.035	-0.518	0.605
	Duyusal İşleme H.				0.414	8.810	< 0.001
	Psikolojik Kontrol-Anne				0.053	1.029	0.304
	Psikolojik Kontrol-Baba				0.050	0.981	0.327
	Davranışsal Kontrol-Anne				0.037	0.724	0.407
3	Davranışsal Kontrol-Baba	0.600	0.587	45.336***	0.008	0.161	0.873
	Duygu Odaklı Başa Çıkma				-0.004	-0.098	0.922
	Problem Odaklı Başa Çıkma				-0.573	-13.798	< 0.001
	Dolaylı Başa Çıkma				0.056	1.282	0.201

Yordanan Değişken: sürekli kaygı; *** $p < 0.001$

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Duyusal işleme hassasiyeti, başa çıkma yolları ve ailesel kontrolün kaygı ile ilişkisinin incelendiği mevcut çalışmanın bu kısmında, yapılan analizler sonucunda elde edilmiş olan bulgular alanyazındaki çalışmalar ışığında değerlendirilmiştir.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyete göre yapılan analizlerde duysal işleme hassasiyeti, sürekli kaygı düzeyi, anneden algılanan davranışsal kontrol ve dolaylı başa çıkma puanları istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta ve kadınların puanı erkeklere göre daha yüksek bulunmaktadır; anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol, babadan algılanan davranışsal kontrol, duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma puanları istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Duyusal işleme hassasiyeti ve cinsiyete karşılaştırmasına göre yapılan analize göre kadınların duysal işleme hassasiyeti düzeyi erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Bu bulgu genel olarak alanyazındaki sonuçlarla uyumludur. Yapılan çalışmalarda duysal işleme hassasiyeti düzeyindeki farklılaşmalarda kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmektedir (Benham, 2006: 1437; Licht vd., 2011: 152; Ünal, 2021: 47). Bu farklılığın sebebi kadınların ölçekten yüksek puan alma eğiliminde olması olabilir (Aron, 2021: 19). Buna ek olarak duysal işleme hassasiyeti toplumsal cinsiyet rollerinden olan kadınsılık ile de ilişkili bulunmuştur (Şengül-İnal ve Sümer, 2016: 50). Erkeklerin kadınlara oranla duysal işleme hassasiyeti puanlarının düşük olması onların daha az duyarlı olduğunu gösterebileceği gibi, bu özelliklerini açık etmek konusunda çekimser davranışları ile de açıklanabilir. Bu doğrultuda kültürün erkek ve kadınların davranışları üzerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir (Aron, 2021: 128). Erkek ya da kız gibi giydirilmiş altı aylık bebekler ile annelerin etkileşime girdikleri bir çalışmada bebeğin algılanan cinsiyetinin bir sonucu olarak annelerin oyuncak kullanımının ve bebekleri sevme davranışlarının farklılaştığı görülmüştür (Will vd., 1976: 135). Cinsiyetin duyarlılık ile ilişkilendirilmesinin ailede başladığına yönelik yapılan çalışmalarda çekimser

tutumda olan erkek çocukların anneleri tarafından beğenilmeyerek başkalarından olumsuz tepkiler alabildiği belirtilmektedir (Hinde, 1989 akt. Aron, 2021: 128).

Sürekli kaygı düzeyi ve cinsiyet karşılaştırıldığında kadınların sürekli kaygı düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında da sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların daha yüksek puan aldığı (Bektaş, 2018: 49; Harmancı, 2023: 37) ve kaygı bozukluklarının çoğunun kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmektedir (American Psychiatric Association, 2013: 189). Bununla beraber kadın ve erkeklerin kaygı düzeylerinde farklılık gözlenmeyen çalışmalar da mevcuttur (Safrancı, 2010: 37; Shamsuddin vd., 2013: 320). Mevcut çalışmada elde edilen bulgudaki gibi kadınların kaygı deneyimlerinin erkeklere oranla daha yüksek olmasının belli sebepleri olabilir. Muhtemelen kültürel ve biyolojik etkilerin bir sonucu olarak kadınlar erkeklere oranla strese karşı daha fazla biyolojik tepkiler göstermektedir (Olf vd., 2007: 183). Biyolojik yatkınlığın yanı sıra geleneksel cinsiyet rolleri de kaygıyı deneyimlemeye sebebiyet verebilir. Kadına yüklenen sorumluluk ile sosyal hayattaki ayrımcılık ve yaptırımlar stres ve kaygı seviyesini yükseltebilmektedir. Kadınların duygu ifadesinde daha rahat hissetmesi, erkeklerin ise kaygılarını ifade etmeyi zayıflık olarak algılayabilmesi ve olumsuz olaylar üzerinde kişisel kontrolleri olabildiğine yönelik inançları da kadınların kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasına sebep olabilir. Erkeklerin toplumsal açıdan korkuları ile yüzleşmeye daha fazla yönlendirilmesi kaygı geliştirmelerini engelliyor olabilir nitekim korku ve kaygı ile yüzleşme ve maruz kalma etkili tedavi yöntemlerinden olarak görülmektedir (Kring vd., 2015: 180). Biyolojik temel ve toplumsal rollerin yanı sıra kaygı ile ilişkili etmenler arasında belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon görülmektedir. Yapılan görece yeni bir çalışmada kadınların ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Uludağ, 2023: 44). Bu bağlamda mevcut çalışmanın örnekleminin ergenlik döneminden yeni çıkmış ya da hala ergenlik döneminde olan yaş grubundan oluştuğu göz önüne alındığında, yeni bir kimlik edinme, sosyal çevre edinme ve mesleki kaygılar geleceğe yönelik kaygılarını arttırarak belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü arttırmış ve kaygı düzeyini kadın öğrenciler bazında yükseltmiş olabilir.

Anneden algılanan davranışsal kontrolün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizde kadınların anneden algılanan davranışsal kontrol puanlarının

erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Davranışsal kontrolün kız ve erkek çocukları üzerinde farklı etkileri olduğu bilinmekte ve kız çocukların erkek çocuklara oranla anneleri tarafından daha fazla izlenip denetlendikleri görülmektedir (Sayıl vd., 2012: 25). Yapılan çalışmalarda davranışsal kontrolün erkek çocuklar üzerinde içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri ile sapkın arkadaş seçiminde azalmaya ve kızlarda algılanan okul başarısı ile benlik değerinde artmaya katkı sağladığı görülmüştür (Kındap vd., 2008: 92). Cinsiyetler arasındaki bu fark kızların ve erkeklerin farklı sosyalleşme süreçleri ile açıklanabilir (Sayıl vd., 2012: 28). Mevcut çalışmanın örneklemini çoğunlukla ailelerinden uzakta ve yurtda yaşayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Kadınların anneden algılanan davranışsal kontrol puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olmasının sebebi kadın öğrencilerin annelerinin okul dışında ne yaptığını, parayı nereye harcadığını, arkadaşları ile geçirdiği zamanları bilmesinin getirdiği duyarlılık ve sorumluluk olabilir. Davranışsal kontrolün ebeveyn ilgisi ile paralel giden bir yönü bulunmaktadır ve geleneksel cinsiyet rollerine göre erkeklerin annelerinin onlarla daha fazla ilgilenmesi ve takipte bulunması erkek öğrenciler tarafından rahatsız edici olarak algılanmayabilir ancak kadın öğrencilerin annesi tarafından izlenmesi ve buna yönelik davranışsal kontrol uygulamaları hayatlarında farklı bir etkiye sebep olabilir. Bunun yanında bu davranışsal kontrolün babadan değil de anneden daha fazla algılanması, babanın zaten bir otorite figürü olması ve buna bağlı olarak kontrol etme hakkına sahip olmasından kaynaklanabilir.

Dolaylı başa çıkma tarzı ile cinsiyet arasındaki farklılaşmaya yönelik yapılan analize göre kadınların dolaylı başa çıkma puanları erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Literatürde kadın ve erkeklerin başa çıkma tarzlarında farklılıklar olduğu ve kadınların daha fazla duygu odaklı, erkeklerin daha fazla kaçınma odaklı başa çıkma yollarını kullandığı (Felstein, 1998: 289; Matud, 2004: 1401) görülmektedir. Kadınların günlük stres, aile ve sağlık konusunda daha fazla endişe ve şikayet bildirdikleri, yaşam olaylarını erkeklere göre daha olumsuz ve daha az kontrol edilebilir olarak algıladıkları bilinmektedir (Matud, 2004: 1401). Mevcut çalışmada cinsiyetler arası farkın yalnızca dolaylı başa çıkma yolunda görülmesi kadınların başa çıkma yolu olarak sosyal destek arayışında olması (Yalın, 2007: 38) ile açıklanabilir. Kadınların sosyal çevre ile etkileşime daha fazla önem vermesi ve erkeklerin bunu zayıflık olarak düşünmesi bu sonuca katkı sağlamış olabilir. Dolaylı başa çıkma tarzı sorunlara dışarıdan rehberlik

almayı ve çevreyle temas etmeyi beraberinde getirmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985: 157) ve ne duygu odaklı başa çıkma gibi inkar ve izolasyonu ne de problem odaklı başa çıkma gibi sorunlara çözümü içermektedir. Dolaylı başa çıkma seçildiğinde kişi diğerleri tarafından rahatlatılmayı, diğerlerinin ne düşündüğünü öğrenmeyi, haklı bulunmayı edilgen bir yolla istemektedir. Bu tarz davranışların günlük yaşamda problem yaşayan kadınlar tarafından uygulanması beklenen bir sonuç olabilir. Nitekim bu sonuç literatür ile uyumlu görünmektedir (Safrancı, 2010: 56; Perişan, 2018: 32).

Algılanan gelir düzeyine göre yapılan korelasyon analizinde algılanan gelir düzeyi ile anneden ve babadan algılanan davranışsal kontrol ile dolaylı başa çıkma ilişkili bulunmuşken; duyuşal işleme hassasiyeti, kaygı düzeyi, anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol, duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma ilişkili bulunmamıştır.

Anne ve babadan algılanan davranışsal kontrol ile algılanan gelir düzeyi ilişkisine göre, algılanan gelir arttıkça anneden ve babadan algılanan davranışsal kontrolün de arttığı söylenebilir. Literatürde ailesel kontrole yönelik yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmekle beraber yapılan çalışmalarda algılanan gelir düzeyinin davranışsal kontrol uygulamalarında farklılaşmadığı (Selçuk, 2019: 49; Sayıl vd., 2012: 19), psikolojik kontrol uygulamalarında farklılaştığı, buna göre düşük gelir grubundaki ebeveynlerin daha fazla psikolojik kontrol uyguladığı görülmüştür (Selçuk, 2019: 49). Algılanan gelir düzeyinin ruh sağlığı ve ailenin işlevselliği üzerinde etkili olduğu (Gresenz vd., 2001: 197), ayrıca algılanan gelir düzeyi arttıkça dışa yönelim problemlerinin azaldığı bilinmektedir (Selçuk, 2019: 53). Davranışsal kontrolün de antisosyal davranışlar gibi dışa yönelim problemleri ile ters yönlü ilişkili olduğu belirtilmektedir (Barber vd., 2005: 15; Bean vd., 2006: 1346). Mevcut çalışmanın örneklemini 18-24 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır, bu öğrencilerin büyük çoğunluğu zamanlarının çoğunu ailesinden uzakta ve yurtda geçirmektedir. Örneklemin yarısından fazlası gelir olarak kendilerini orta grupta görmektedir. Gelir düzeyi yükseldikçe refah seviyesinin de yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda maddi kaygısı diğer ebeveynlere oranla daha düşük olan ebeveynlerin çocuklarını izleme, onlarla ilgilenme ve kontrol etmeye daha fazla enerji ve vakitlerinin olduğu düşünülebilir. Bu açıklamaların yanı sıra algılanan gelir ile bireylerin eğitim durumu arasında bir ilişki olabilir. Gelir arttıkça bireyler kendilerini geliştirmiş, eğitmiş ve daha bilinçli çocuklar yetiştirmek amacıyla onları

davranışsal olarak bilinçli bir kontrol altında tutmak istemiş olabilir. Mevcut bulgunun bu farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Algılanan gelir düzeyi ile dolaylı başa çıkma puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre algılanan gelir düzeyi arttıkça dolaylı başa çıkmanın daha fazla kullanılacağı düşünülebilir. Folkman ve Lazarus (1988: 473) düşük gelir grubundaki ailelerin maddi zorluk, kişilerarası problem, işsizlik, kronik hastalık, toplumsal şiddet gibi kontrollerinin düşük olduğu durumlarda, pasif başa çıkma yollarını kullanma eğilimde olduklarını öne sürmüştür. Yapılan bir çalışmada da düşük gelir grubundaki bireylerin daha fazla duygu odaklı başa çıkma yollarını kullandığı görülmüştür (Brantley vd., 2002: 39) Bunlara karşın konuya yönelik ulaşılan kısıtlı çalışmalardan birinde gelir düzeyi arttıkça dolaylı başa çıkma puanlarının arttığı görülmektedir (Nadir, 2010: 49). Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stres içeren durumla aktif bir temas halinde olmayı içerirken dolaylı başa çıkma bireye problemin çözümüne yönelik somut bir imkân sunmamakta ve duygularını değiştirmesine yardımcı olmamaktadır. Dolaylı başa çıkma devreye girdiğinde birey duruma yönelik duygularını değiştirmeden rehberlik almaktadır. Gelir düzeyi arttıkça problemlerin rahatsızlık verme düzeyinin azalabildiği ve buna bağlı olarak da bireyin problemin çözümüne yönelik aktif girişimlerde bulunmak yerine rehberlik ve sosyal destek alarak problemin çevresinde dolandığı düşünülmektedir.

4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Kaygı, duygusal işleme hassasiyeti, ailesel kontrol ve baş etme yolları arasındaki ilişkilerin anlamlılık düzeyini incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kaygı, anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol, anne ve babadan algılanan davranışsal kontrol ve başa çıkma yolları alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Anne ve babadan algılanan davranışsal kontrolün duygusal işleme hassasiyeti ve kaygı ile; duygu odaklı başa çıkmanın kaygı, anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol ve anneden algılanan davranışsal kontrol ile; problem odaklı başa çıkmanın anneden algılanan davranışsal kontrol ile; dolaylı başa çıkmanın anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile anlamlı ilişkisi olmadığı görülmüştür (bkz. Tablo 3.4.).

Çalışmanın bulgularına göre duyuşal işleme hassasiyeti ve sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgunun literatür ile uyumlu olduğu görölmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti kuramsal açıdan bir mizaç özelliği olarak kabul edilmektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 39). Hassasiyeti yüksek olan bireyler, gelen bilgiyi işleme esnasında aşırı uyarılma, derin işleme, empati ve duygusallık ile duyarlı algılama olmak üzere dört ana süreçten geçmektedir (Aron, 2021: 19). Bu süreçler sonucunda bireyin sinir sistemine yüklenme olmaktadır. Bu yüklenmeye bağlı olarak bireyin sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması beklendik bir sonuçtur. Nitekim yapılan çalışmalarda da duyuşal işleme hassasiyeti ile nörotisizm (Şengül-İnal ve Sümer, 2020: 194), sosyal kaygı bozukluğu (Neal vd., 2002: 361), kaygı ve depresyon (Liss vd., 2005: 255) ve depresif belirtiler (Ekşisu vd., 2018) ilişkili bulunmuştur.

Duyusal işleme hassasiyeti ile anneden ve babadan algılanan psikolojik kontrol arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkili görölmektedir. Alanyazına bakıldığında duyuşal işleme hassasiyetine sahip bireyler tek tip olarak değerlendirilmiş ve buna bağlı olarak da yetiştirilme ve ailesel faktörler dikkate alınmamıştır. Ancak yapılan sayıca az çalışmaya göre duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireyler zayıf ebeveynlik uygulamalarından daha fazla etkilenmektedir. Buna bağlı olarak da daha fazla kaygı, öfke ve depresif belirtiler deneyimlemekte ve nevrotik özellikler göstermektedir (Aron ve Aron, 1997: 362-363). Söz konusu bulguya göre duyuşal işleme hassasiyeti düzeyi arttıkça, anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol de artmaktadır. Duyusal işleme hassasiyetine sahip bireylerin özelliklerinden biri olan duyarlı algılama, aşırı uyarılma ve derin işleme süreçlerinin algılanan ebeveyn psikolojik kontrolü ile ilişkili olduğu ve bunun sonucunda da hayli duyarlı bireylerin ailelerinden gelen psikolojik kontrolü olduğundan fazla algılama eğilimleri olduğü düşünölmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin zayıf ebeveynlik uygulamalarından daha fazla etkilendiği bilinmesine rağmen, duyuşal işleme hassasiyeti ile anneden ve babadan algılanan davranışsal kontrol uygulamalarının anlamlı ilişkisinin olmadığı görölmektedir. Buna sebep olarak davranışsal kontrol uygulamalarının birey tarafından tümüyle olumsuz değerlendirilmemesi gösterilebilir. Birey bu uygulamaları zayıf ebeveynlik olarak değil, ilgi ve etkileşim olarak değerlendiriyor olabilir.

Yapılan korelasyon analizine göre duyuşal işleme hassasiyeti, duyuş odaklı başa çıkma ile pozitif yönlü anlamlı ilişki görölmektedir. Duyusal işleme hassasiyetinin bireyin sinir sisteminde yüklenmeye sebep olması ve buna bağılı olarak da psikolojik belirtiler gözleendiğı bilinmekte ve duyuşal işleme hassasiyetine sahip bireylerde aşırı yüklenme gerçekleşen sinir sistemi, uyarana maruz kalmadığında eski haline dönmektedir (Aron, 2021: 19). Bu belirtiler karşısında bireylerin stresörü indirgemek için çeşitli yollara başvurduğu düşünölmektedir. Birey tarafından duyuş odaklı başa çıkma kullanıldığında olayın anlamı yeniden yorumlanmakta ve düzenlenmektedir. Ek olarak bu süreç izolasyon, inkâr ve ayrılmayı da beraberinde getirmektedir (Lazarus, 1993: 8). Literatürdeki bu iki bulgu ışığında mevcut çalışmanın bulguları düşünöldüğünde; hayli duyarlı birey, stresli durumlarla başa çıkabilmek için içerisinde izolasyon ve ayrılma gibi davranışsal uygulamaları da bulunduran duyuş odaklı başa çıkmayı kullanıyor olabilir. Bunlara ek olarak duyuş odaklı başa çıkmada olayın anlamının yeniden yorumlanması, duyuşal işleme hassasiyetinde meydana gelen harekete geçmeden önce değerlendirme süreci ve davranışsal inhibisyon ile ilişkili görünmektedir.

Mevcut bulgu literatür ışığında ele alındığında duyuşal işleme hassasiyeti ve baş etme yollarının ilişkisinin incelendiğı çalışmalara rastlanmaktadır. Duyusal işleme tarzları ve baş etme arasındaki ilişkinin incelendiğı bir çalışmada duyuşal hassasiyetin duygulara odaklanma ve duyguları açığa çıkarma tarzında baş etme yolları ile ilişkili göröldüğü belirtilmektedir (Jerome ve Liss, 2005 :1347). Diğer bir çalışmaya göre de bireyin duyuşal düzenleme stratejilerine erişim eksiliğı ve duyguya ilişkin daha fazla sıkıntılı hissetmeyi kabul etmemesi, duyuşal işleme hassasiyeti ile depresyon belirtileri ile kısmi aracı olarak görölmüştür (Brindle vd., 2015: 214). Buna göre hayli duyarlı bireylerin psikolojik belirtiler gibi stresörlere karşı duygularını düzenlemek ve olumsuz duyguların kabulünde olmaları için duyuş odaklı baş etme yollarına başvurmaları olası görünmektedir.

Duyusal işleme hassasiyeti ve dolaylı başa çıkma yolunun pozitif yönlü ilişkili olduğı görölmektedir. Dolaylı baş etme yolunda problemin çözümü için çevresel imkanları kullanma, sorunlara ancak dışarıdan bir rehberlik aldıktan sonra odaklanma veya sadece problemi başkaları ile paylaşma davranışları uygulanmaktadır. Bu yol seçildiğinde kişi sorunlar karşısında çevresiyle temas kurmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985: 157). Mevcut bulguyla ilişkili olarak yapılan bir çalışmada duyuşal

işleme hassasiyetinin alt boyutlarından biri olan estetik duyarlılık ile uyumlu baş etme yolları arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir (Chacón vd., 2024: 1). Dolaylı baş etme de, uyumlu baş etme yolları arasında görülmektedir ve bu ilişkinin niteliği de bu şekilde açıklanabilir. Alternatif bir açıklama ise duyuşal işleme hassasiyeti ile sinir sistemindeki yüklenmeye bağılı olarak bireyin rahatsız edici problem oluşturan ruh hali ile baş edebilmek için çevresindeki imkanları ve uyarınları kullanması ve problemi daha az rahatsız edici hale getirerek sinir sistemindeki yüklenmeyi azaltma çabası olarak değerlendirilebilir. Analiz sonuçlarına göre duyuşal işleme hassasiyetinin yalnızca problem odaklı başa çıkma ile anlamlı ilişkisinin olmadığı görülmektedir. Stresli durumla karşı karşıya kalan birey, mizaç özelliğinden dolayı içsel süreçleri ile meşgul ve stresli durumun gerektirdiğı çözümü göremiyor olabilir. Bu sebeple problem odaklı başa çıkma yollarını kullanmıyor olabilir.

Sürekli kaygı düzeyi ve ailesel kontrol değişkenleri incelendiğinde; sürekli kaygı düzeyi ile anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Alanyazında psikolojik kontrol uygulamalarının bireyde çeşitli psikolojik belirtilere yol açtığı bilinmektedir. Anneden algılanan psikolojik kontrolün umutsuzluk ve kaygı ile (Schleider vd., 2014: 71), çekingenlik ve sosyal kaygı ile (Rubin vd., 2002: 483), depresyon, kaygı, saldırganlık ve psikolojik belirtisellik ile (Çap, 2017: 90) ilişkili olduğu görülmektedir. Babadan algılanan psikolojik kontrolün literatürde anneden algılanan psikolojik kontrole oranla daha az incelendiğı görülmekle beraber; mükemmeliyetçilik ve özsaygıyı olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Abd-El-Fattah ve Fakhroo, 2012: 428). Anne ve babanın psikolojik kontrolüne uğrayan genç; manipüle edilmekte, suçlu hissettirilmekte ve kontrol edilmektedir. Bu davranışların kaygı ile ilişkili görülmesi beklenen bir sonuçtur. Bunun yanı sıra anneden ve babadan algılanan davranışsal kontrolün kaygı ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Buradan hareketle ebeveynin izleme davranışları bireyde kaygı oluşturmamaktadır. Davranışsal kontrol uygulamaları izleme davranışına ek olarak iletişim ve etkileşimi de beraberinde getiriyor gibi görünmektedir. Bu sebeple bireyde kaygıya sebebiyet vermiyor olabilir.

Sürekli kaygı düzeyi ile dolaylı baş etme yolu pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Bu bulguya göre bireyin kaygı düzeyi arttıkça dolaylı baş etme yoluna başvurması da artacaktır. Birey dolaylı baş etme yoluna başvurduğunda çevredeki imkanları kullanmakta, problemini paylaşmakta ve rehberlik almaktadır (Folkman ve Lazarus,

1985: 157). Mevcut çalışmada kullanılan baş etme ölçeğine göre de dolaylı baş etme yolunu ölçen ilgili maddeler incelendiğinde sıkıntılı hisleri kimsenin bilmesini istememek, yardım beklemek, başkalarının ne düşündüğünü anlamaya çalışmak gibi pasif ve edilgen davranışların uygulandığı görülmektedir. Birey bu tür davranışları yaşadığı stresli durumun etkisini azaltma amacıyla uygulamaktadır ancak işe yarıyor görünmemektedir. Nitekim mevcut bulguya göre de kaygı düzeyi ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Bu bulguya karşıt olarak sürekli kaygı düzeyi ve baş etme yollarının incelendiği başka bir çalışmada aynı ölçekler kullanılmasına rağmen, dolaylı baş etme ve sürekli kaygı düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki gözlenmiştir (Nadir, 2020: 69). Bu farklılığın örneklem farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sürekli kaygı düzeyi ile problem odaklı başa çıkma yolu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu ilişkide korelasyon katsayısının diğer korelasyon katsayılarına oranla yüksek olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında baş etme yolları ile kaygı arasında çift yönlü bir ilişki gözlenmektedir. İncelenen bazı çalışmalarda problem odaklı başa çıkma yolları ile kaygının negatif ilişkili olduğu belirtilirken (Aksan ve Gizir, 2019: 635; Perişan ve Koç, 2022: 4), bazı çalışmalarda da problem odaklı başa çıkmanın kaygı düzeyini yükselttiği bulunmuştur (Carver ve Scheier, 1994: 194). Ek olarak başa çıkma yollarının kaygı bozukluklarında işlevsel olduğu ve kaygı belirtilerini iyileştirdiği de görülmektedir (Vollrath vd., 1996: 1082). Mevcut bulgu değerlendirildiğinde kişinin karşılaştığı zorluklara problem odaklı yaklaşmasının kaygı düzeyini azaltması anlaşılır bir sonuçtur. Sürekli kaygı düzeyi ile anlamlı ilişki gözlenmeyen tek başa çıkma tarzının duygu odaklı başa çıkma olduğu görülmektedir. Buna sebep olarak duygu odaklı baş etme yolunu seçen bireyin duygularını düzenlemesi ve kaygı gibi olumsuz duyguları üzerinde zaten çalışması olabilir.

Çalışma bulgularına göre anneden algılanan psikolojik kontrol, babadan algılanan psikolojik kontrol ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu ölçülen bu iki değer ölçeğin anne ve baba formuna ait olması ile açıklanabilir ki nitekim psikolojik kontrol ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmasına göre de anne ve baba arasındaki korelasyon katsayısı mevcut çalışmada elde edilen korelasyon katsayısı ile oldukça yakın görünmektedir (Sayıl ve Kındap, 2010: 66).

Anneden algılanan davranışsal kontrol ve babadan algılanan davranışsal kontrol arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Psikolojik kontrol ölçeğinin

anne ve baba formuna benzer olarak, bu ilişkinin davranışsal kontrolün ölçüldüğü Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği'nin anne ve baba formu arasındaki korelasyondan kaynaklandığı görülmektedir. Buna göre gencin annesinden algıladığı davranışsal kontrol arttıkça, babasından algıladığı davranışsal kontrol de artmaktadır.

Çalışma bulgularına göre ilgi çekici olan sonuçlardan bir tanesi anneden ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile anne ve babadan algılanan davranışsal kontrolün negatif yönlü anlamlı ilişkisinin görülmesidir. Buna göre gencin ebeveynlerinden algıladığı psikolojik kontrol arttıkça algıladığı davranışsal kontrol azalmaktadır. Literatüre bakıldığında ailesel kontrolün üniversite ve lise öğrencisi örnekleminde ölçüldüğü çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmış, ters yönlü ilişki gözlenmiştir (Çap, 2017: 37; Selçuk, 2019: 51; Sayıl vd., 2012: 66). Bu negatif ilişki Barber ve arkadaşlarının (1994: 1122) açıklamasına göre değerlendirilebilir. Onlara göre psikolojik ve davranışsal kontrol birbirine bağlı işlevler değildir. Bu yapılar arasındaki temel fark; davranışsal kontrol, çocuğa ilişkin yönergeler, açık kurallar, kısıtlamalar ve izleme davranışlarını içerirken psikolojik kontrol, çocuğun kendini suçlu ve kaygılı hissetmesine sebep olmak, duygusal olarak sınırlamak ve manipüle etmek gibi davranışları içermektedir (Akçınar ve Baydar, 2014: 118).

Anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile problem odaklı başa çıkmanın negatif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre gencin algıladığı psikolojik kontrol arttığında, sorunlarla problem çözme odaklı başa çıkma oranı azalmaktadır. Literatürde konuya ilişkin çalışmalara bakıldığında ailesel kontrol ve baş etme arasındaki ilişkide; kontrol ile çocuğun duygularının ifade edilmesi, kendini suçlama, duyguların engellenmesi ve pasif rıza yolları ile baş ettiği görülmektedir (Chen vd., 2016: 179). Burada uygulanan baş etme yollarının sorunları çözme odaklı değil içselleştirme odaklı olduğu görülmekte ve mevcut çalışmanın bulgusuna göre de problem odaklı başa çıkma ile negatif yönlü ilişki anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmada ilgi çekici sonuçlardan biri babadan algılanan davranışsal kontrol ile bütün başa çıkma yolları ilişkili bulunurken, anneden algılanan davranışsal kontrolün yalnızca dolaylı baş etme yolu ile ilişkili bulunmasıdır. Yapılan bir çalışmada anneden algılanan davranışsal kontrolün kaygıyı anlamlı biçimde yordamadığı görülmektedir (Çap, 2017: 49). Baş etme yollarının da sorunlara çözüm bulmada aracı rolü olduğu bilinmektedir (Folkman ve Lazarus, 1988). Anneden algılanan davranışsal kontrolün kaygıyı yordamadığı bilindiğine göre de baş etme

yollarına başvurma düzeyi azalıyor olabilir. Alternatif bir açıklama ise toplumumuzda genellikle anneden algılanan davranışsal kontrolün negatif olarak değerlendirilmemesi olabilir. Nitekim davranışsal kontrolün aile ilişkilerini bozmaması ve benlik değerine olumlu katkıları olmasına bağlı olarak (Sayıl vd., 2012: 67) baş etme yoluna başvurma azalabilir. Yapılan bir çalışmada da ebeveynin izleme davranışı ile uyumlu baş etme yolları arasında anlamlı ilişki gözlenmediği belirtilmektedir (Greene, 2018: 46).

Davranışsal kontrol tümüyle olumsuz olarak değerlendirilmemesine karşın babadan algılanan davranışsal kontrolün bütün baş etme yolları ile anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Buradan hareketle gencin babadan algıladığı davranışsal kontrolün kendisinde içsel ya da dışsal stresli yaşantıya sebep olduğu ve buna bağlı olarak da her baş etme yoluna başvurduğu düşünülmektedir. Söz konusu sonucun örneklemden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışma örneklemini büyük çoğunlukla ailesinden uzakta yaşayan 18-24 yaş aralığındaki gençlerden oluşmaktadır. Davranışsal kontrolü ölçen ölçme aracında ise okuldan sonra ve boş zamanlarında ne yaptığını, paranın neye harcadığını, sınav sonuçlarını, arkadaşları ile dışarıda neler yaptığını soran sorular barındırmaktadır. Bu bilgilerin baba tarafından talep edilmesi ve gencin bu kontrolü algılaması bu durumla baş etme çabalarını beraberinde getiriyor olabilir.

4.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Duyusal işleme hassasiyeti, başa çıkma yolları ve ailesel kontrolün kaygıyı yordama düzeyini belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Modele, analizin ilk aşamasında duyusal işleme hassasiyeti, ikinci aşamasında ailesel kontrolün iki elemanı olan anneden ve babadan algılanan psikolojik ve davranışsal kontrol, üçüncü aşamasında başa çıkma yolları sokulmuştur. (bkz. Tablo 3.5.)

İlk aşamada modele sokulan duyusal işleme hassasiyetinin toplam varyansın %25'ini istatistiksel olarak anlamlı biçimde açıkladığı görülmektedir. Bu sonuç literatürle ve mevcut çalışmada elde edilen korelasyon analizleriyle uyumlu görünmektedir. Bir mizaç özelliği olarak görülen duyusal işleme hassasiyeti biyolojik bir temele dayandığından dolayı analizde ilk basamakta incelenmiştir.

İkinci adımda anneden ve babadan algılanan davranışsal ve psikolojik kontrol dört ayrı puan olarak analize dahil edilmiştir. Bunun sonucunda duyusal işleme hassasiyeti ile birlikte toplam varyansın %26'sını açıkladığı görülmektedir. Aileden algılanan

kontrolün kaygı düzeyini görece düşük düzeyde yordadığı anlaşılmaktadır ancak analiz sonuçlarına göre ailesel kontrolün anlamlı düzeyde katkı sağlamadığı görülmektedir. Mevcut çalışmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre ise anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ebeveynlik uygulamalarının çocuğun mizacına göre değiştiği çalışmalarla gösterilmiştir (Slaght vd., 2016: 1068) ancak anne ve babaların kontrol uygulamalarının ergenin mizaç özelliği hesaba katılarak nasıl değerlendirildiğini gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra olumsuz duygulanımı daha düşük olan ergenlerde anneden algılanan davranışsal kontrol, madde kullanımı ile negatif yönlü (Stice ve Gonzales, 2018: 17) ve depresif ya da saldırgan mizaç özelliği daha düşük olan ergenlerde algılanan davranışsal kontrol ile madde kullanımı düşük düzeyde ilişkili (Clark vd., 2015: 125) bulunmuştur. Duyusal işleme hassasiyetinin davranışsal inhibisyon ve içedönüklük ile ilişkili olduğu bilinmekle beraber, hayli duyarlı bireylerin diğerlerine oranla kaygıya daha yatkın olabileceği çalışmalarla ve mevcut çalışma ile gösterilmiştir. Buna bağlı olarak da söz konusu bireyler ailesel kontrol uygulamalarından daha fazla etkileniyor olabilirler. Ancak duyusal işleme hassasiyeti düşük ve dolayısıyla olumsuz duygulanımı daha az deneyimleyen bireyler davranışsal kontrol uygulamalarını ebeveynin ilgisi olarak yorumlamaya daha yatkın olabilirler. Buna ek olarak aile işlevselliği ve kaygı düzeyinin incelendiği bir çalışmada ailedeki genel işlevselliğin kaygı düzeyini, gelir düzeyi ve kişilik özellikleriyle birlikte anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Nadir, 2010: 75). Bunu destekleyen başka bir bulguya göre de psikolojik ve davranışsal kontrol uygulamaları içe yönelim ve dışa yönelim problemleri ile ilişkili bulunmuştur (Selçuk, 2019: 93). Mevcut çalışmada elde edilen bulgunun literatür ile uyumsuz olduğu görülmektedir. Bu karşıtlığın duyusal işleme hassasiyetinin temel bir biyolojik özellik olmasından ve ailesel kontrolü ölçmek amacıyla denkleme psikolojik kontrol ile birlikte dahil edilen davranışsal kontrolün genç tarafından olumsuz bir uygulama olarak algılanmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ek olarak bunun sebebi ölçme aracı ve örneklemden de kaynaklanabilir.

Üçüncü adımda denkleme dahil edilen başa çıkma yollarının, duyusal işleme hassasiyeti ve ailesel kontrol ile birlikte toplam varyansın %58'ini açıkladığı görülmektedir. Bu adımda başa çıkma yolları arasında istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlayan tek elemanın problem odaklı başa çıkma olduğu görülmektedir. Mevcut

bulgu ışığında literatür incelendiğinde çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Yapılan bir çalışmada eşik altı psikiyatrik belirtileri yordayan değişkenler incelenmiş, çocukluk çağı travmatik yaşantılar ve baş etme tarzlarının toplam varyansın %40'ını açıkladığı görülmüştür (Zeybek, 2020: 59). Bu bulgu mevcut çalışma bağlamında değerlendirildiğinde sürekli kaygının patolojik olmayan ama kişinin yaşamını zorlaştıran bir deneyim olduğu kabul edilebilir ki bu da eşik altı psikiyatrik belirti değerlendirmesine girebilmektedir. Nitekim sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin nevrotik özellikler gösterme eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Endler, 1977: 146). Buna bağlı olarak da ailesel kontrolün bireyde travmatik etkiye sebebiyet verecek düzeyde olmamakla birlikte yaşamını zorlaştırdığı varsayılmaktadır. Böyle bir zorluk karşısında da bireylerin baş etme çabaları artabilir. Diğer bir çalışmada ise ergenlerin algıladıkları anne-baba reddi ve kontrolünün psikolojik uyumsuzluğu açıkladığı görülmüştür. Buna ek olarak babaları tarafından reddedilen kişilerin daha az uyumlu başa çıkma tarzlarını kullandığı ve buna psikolojik uyumsuzluğun aracılık ettiği bulunmuştur (Gürel, 2013: 99). Psikolojik uyumsuzluğun kaygıyla ilişkili olduğu düşünülmekte ve bu uyumsuzluk karşısında bireylerin stres hissederek işlevsel olan ya da olmayan başa çıkma yollarına başvuracağı varsayılmaktadır. Stresin duygusal odaklı başa çıkmayı (Yılmaztürk, 2018: 47), başa çıkma yollarının ise kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmektedir (Zağlı, 2022: 32). Bu çalışmalara ek olarak problem odaklı başa çıkma ile kaygının ters yönlü ilişkili görüldüğü çalışmalar gözlenirken (Aksan ve Gizir, 2019: 635; Perişan ve Koç, 2022: 4), problem odaklı başa çıkmanın kaygı düzeyini yükselttiği de vurgulanmaktadır (Carver ve Scheier, 1994: 194). Mevcut çalışma bulguları literatür ile uyumlu görünmektedir. Bireyin ailesel kontrol gibi bir yaşam stresörü ile başa çıkabilmek için elindeki imkanları problemin çözümüne yönelik kullanması kaygı düzeyini etkileyebilir.

Nihai model tartışıldığında; duyuşal işleme hassasiyeti bir mizaç özelliği olduğu, mizaç özelliklerinin genetik geçişi olduğu (Aron, 2021: 18) ve duyuşal işleme hassasiyetinin kuramsal temelini hayvanlardaki mizaç özelliklerinden geldiği bilinmektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 39). Duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireyin anne ve babasının da duyuşal işleme hassasiyetinin belli bir düzeyde yüksek olması beklenmektedir. Buna bağlı olarak da anne ve babanın uyguladığı kontrol davranışlarının çocuğun mizacı tarafından aşına olunan durumlar olması, dolayısıyla da bunları özerkliğine ve bağımsızlığına tehdit olarak

algılamaması, modele istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlamamasına yönelik olası bir açıklama olabilir. Duyusal işleme hassasiyeti ve kaygı arasındaki ilişki mevcut çalışmada ve literatürde kuvvetli görünmektedir. Bu hassasiyetin üzerine uygulanan ailesel kontrol kendinden önce modele giren değişkenin yordayıcılığının oldukça kuvvetli olması sebebiyle istatistiksel olarak katkı sağlamamış olabilir. Buna ek olarak modele duyusal işleme hassasiyeti ve ailesel kontrolden sonra giren başa çıkma yollarına yönelik, hayli duyarlı bireylere bazı önerilerde bulunmaktadır. Hayli duyarlı bireylerin aşırı uyarılma eşiğindeyken, uyarıyı kontrol etmeye yönelik çabalarda bulunmak, rahatsızlık veren durumu durdurmak için elinden geleni yapmak ve yardım için güvenilir birine başvurmak gibi başa çıkma yollarını uygulayabileceği belirtilmektedir. Hayli duyarlı bireylere bunlara ek olarak uygulayabilecekleri çeşitli başa çıkma yolları önerilmekte (Aron, 2021: 130) ve bunların duygu odaklı, dolaylı başa ve problem odaklı çıkma yollarına benzediği de görülmektedir. Buradan hareketle duyusal işleme hassasiyetinin kaygının güçlü bir yordayıcısı olması ve hem bu sebeple hem de genetik geçiş söz konusu olduğundan kendinden sonra modele giren gelen ailesel kontrolün anlamlı katkısı olmamasına bağlı olarak hayli duyarlı bireylerin hayatlarını zorlaştıran kaygı gibi psikolojik belirtilerle nasıl başa çıkacaklarına yönelik çeşitli başa çıkma yollarının önerilmesi işe yarar görünmektedir. Modele istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlayan problem odaklı başa çıkmanın ise kaygıyla ve dolayısıyla duyusal işleme hassasiyeti ile ilişkili olduğu mevcut çalışmada ve literatürde görülmektedir.

4.4. Sonuç ve Öneriler

Mevcut çalışma bir bütün olarak değerlendirildiğinde duyusal işleme hassasiyetinin psikolojik kontrol, duygu odaklı başa çıkma, dolaylı başa çıkma ve kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti ve kaygı arasında psikolojik kontrol ve başa çıkma yollarına göre daha güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin kaygı düzeyi yüksek seyrettiğinden problemler söz konusu olduğunda bunları bedenselleştirme eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmekte ve bu bireylere hassasiyetin kabulüne ve bilincine vararak yaşamaya devam etmek önerilmektedir (Aron, 2004: 360). Bu bağlamda üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi uygulamalarından olan ve bilinçli farkındalık uygulamalarını da bünyesinde barındıran kabul ve kararlılık terapisi

uygulamaları duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin hayat problemleri ile baş etmelerinde işlevsel olabilir. Kabul ve kararlılık terapisi temelde istenmeyen içsel yaşantıların azaltılmasına yönelik çabanın bir engel olduğunu öne sürmektedir (Yavuz, 2015: 21). Bu noktada bir mizaç özelliği kabul edilen duyuşal işleme hassasiyetine bağlı olarak bireyde oluşan kaygı ile mücadele etmek yerine bunun kabulüne varmak daha dingin bir yaşamı ve daha olumlu bir psikolojik sağlığı beraberinde getirebilir. Aron (2021) da hayli duyarlı bireyler için bir dizi psikoterapi yaklaşımı ve günlük yaşam uygulamaları önermiştir. Bunlar bilişsel davranışçı yaklaşımlar, kişilerarası odaklı yaklaşımlar, manevi yaklaşımlar ve günlük yaşam için egzersiz, beslenme, yoga, masaj uygulamaları ile takviye ve ilaçlar olarak sıralanmaktadır. Bunlara ek olarak Aron hayli duyarlı bireyler için özellikle Jung yönelimli psikoterapi önerisinde bulunmaktadır. Bu bireylerin bilinçdışının; canlı rüyalar ile hayali ve manevi yönden yoğun bir hareketle temas halinde olduğunu ve bu sebeple Jungcu derinlik çalışmalarının en uygun yaklaşımlardan olduğunu öne sürmektedir. Bu seanslar esnasında yoğun ve zor geçen oturumların olabileceğini ve buna bağlı olarak hayli duyarlı bireyin yorulacağını ifade etmekte, böyle geçen seansların ardından daha sakin ve destekleyici oturumların dahil edilebileceğini önermektedir.

Duyuşal işleme hassasiyeti ile anneden ve babadan algılanan psikolojik kontrolün ilişkili görülmesi duyuşal işleme hassasiyetinin bir mizaç özelliği olması ile açıklanabilir. Bireyle birlikte doğuştan gelen duyuşal işleme hassasiyetinde gen aktarımı rol oynamaktadır (Aron, 2021: 18). Buna bağlı olarak da psikolojik kontrol uygulayan anne ve babanın da duyuşal işleme hassasiyetinin diğer bireylere göre yüksek olduğu varsayılmaktadır. Hayli duyarlı bireylerin bir deneyimin tehdit içeren sonuçlarını görmeye daha yatkın olduğu bilinmektedir (Aron, 2021: 118). Psikolojik kontrol uygulayan ebeveynin duyuşal işleme hassasiyetinin yüksek olduğu kabul edildiğinde; gencin, ebeveynin kendi düşünce yapısında olmaması, onun psikolojik kontrolünden çıkması, kendi etki alanından ayrı kalması ebeveyn için tehdit unsuru olabilir. Buna bağlı olarak da ebeveyn psikolojik kontrol uygulamalarını arttırabilir. Yine duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan genç duyarlı algılama ve derin işleme süreçleri sebebiyle bu kontrol uygulamalarının fazlasıyla ayırdında olacaktır. Bu durum ebeveyn ve genç arasında çeşitli çatışmalara sebep olabilir. Buna yönelik ebeveyn bazı öneriler sunulabilir. Psikoterapi uygulamaları çerçevesinde, ebeveynin

de bu duyarlılığının farkında varması sağlanabilir. Bu farkındalık değişimin ve psikolojik kontrol uygulamalarının bilincine varmayı beraberinde getirebilir. Uyguladığı psikolojik kontrolün aslında tehdit olarak algıladığı durumlar sebebiyle olabileceği tartışılarak, empati uygulamalarına davet edilebilir.

Birçok psikoterapi ekolü kaygıyı azaltmaya yönelik açıklamalarda bulunmaktadır ve mevcut çalışma da elde edilen bulgular yoluyla bu açıklamalara katkı sağlayabilir. Mevcut çalışmaya göre kaygı arttıkça problem odaklı başa çıkmanın azalacağı varsayılmaktadır. Davranışçı terapi maruz bırakma, duyarsızlaştırma ve yüzleştirme; bilişsel davranışçı terapi otomatik düşünceler ve içgörü kazanmaya ek olarak aşamalı maruz bırakma (Kring vd., 195); kabul ve kararlılık terapisi ayrışmada derinleşme ve kabul (Harris, 2022: 215) önerilerinde bulunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapiye göre kaygılı durumla etkili şekilde başa çıkmak, korkularımızla yüzleşmeyi, onları yönetmeyi, korkulan duruma yaklaşmayı içermektedir ve buna bağlı olarak kaygı düzeyi azalmaktadır. Kaygı duyulan duruma yönelik güvenlik davranışlarında bulunmak ise kaygı düzeyini arttırmakta ya da aynı düzeyde tutmaktadır (Greenberger ve Padesky, 2023: 338). Mevcut bulguya yönelik olarak psikoterapi uygulamaları çerçevesinde danışana zorlayıcı duruma yönelik kaygının azalması için güvenlik davranışları yerine uyumlu baş etme yolları önerilebilir.

Özetle hayli duyarlı bir bireyin, ailesel kontrol hissetmesi ve bununla başa çıkma çabası sonucunda kaygısının etkilenmesi beklendik bir sonuçtur. Bu ilişki Kendini Belirme Kuramı ve Psikolojik Tepkisellik Kuramı ile açıklanabilir. Kurama göre bireylerin özerklik, ilişkisellik ve yeterlik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır, psikososyal uyum ve psikolojik sağlık için bu ihtiyaçların karşılanması önemlidir ve bu ihtiyaçlar karşılanmadığında bireyin gelişimi olumsuz etkilenmektedir (Deci ve Ryan, 2000: 227). Psikolojik Tepkisellik Kuramına göre ise bireyin özgür bir şekilde hareket etmesini engelleyen ya da tehdit oluşturan durumlar, olumsuz duygu ve düşüncelerle tepkisel davranmaya yol açabilir. Buna ek olarak da birey durumu değiştiremeyeceğini düşünüyorsa öğrenilmiş çaresizlik ve depresif duygular ortaya çıkabilir (Brehm ve Brehm, 1981: 4). Psikolojik ve davranışsal kontrolün bireyin özerkliğini engelleyen uygulamalar içerdiği görülmektedir. Konuyla ilgili yapılmış herhangi bir çalışmaya ulaşılamamasına karşın duyuşal işleme hassasiyetinin bireyin ilişkisellik ihtiyacını etkilediği varsayılmaktadır Nitekim duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin sosyal içedönüklük ve nevroitik özellikler gösterdiği

bilinmekte (Aron ve Aron, 1997: 362-363) ve duyuşal işleme hassasiyeti, sosyal fobi (Neal vd., 2002: 361) ve çekingen kişilik bozukluğu (Meyer ve Carver, 2000: 233) ile ilişkili görülmektedir. Buna bağlı olarak da ilişkisellik ihtiyaını karşılamakta güçlük çeken hayli duyarlı bireyin kaygı deneyimlediği dşnlmektedir. Bu durumla beraber psikolojik ve davranışsal kontrol uygulamalarında bulunan anne ve baba da bireyin özerklik ve yeterlik ihtiyaını etkilemektedir (Soenens ve Vansteenkiste, 2010: 76). Bu da bireyin çeşitli baş etme yollarına başvurmasına sebep olmakta ve kaygı düzeyini etkilemektedir.

Mevcut çalışmada ailesel kontrol uygulamalarının görece düşük ilişki gösterdiği görülmektedir. Ailesel kontrolü ölçmek için kullanılan Psikolojik Kontrol lği'nin ve Ebeveyn Bilgisi: İzleme lği'nin literatürde niversite öğrencileri üzerinde de uygulandığı görülmesine karşın orijinal versiyonunun ortaokul düzeyindeki ergen örnekleme uygun olarak geliştirildiği görülmektedir. Ebeveynlerin çocukları ortaokul dönemindeyken ve niversite dönemindeyken kullandığı kontrol yöntemleri farklılaşabilir. Ölçek maddelerindeki ifadelerin görece düşük korelasyona sebep olabileceği dşnlmektedir.

Mevcut çalışmada ölçeklerin tümü öz bildirim lği olduğundan katılımcıların cevapları gerçeği yansıtmayabilir ve yanlı şekilde cevaplandırılmış olabilir. Gelecek çalışmalara öneri olarak ebeveynlerin eğitim durumunun yanı sıra demografik bilgi formunda ailedeki kardeş sayısı, ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olması ve yaşanılan yerin niteliği (büyükşehir, köy, kasaba, ile vb.) gibi bilgilerin alınması ebeveynlerin kontrol uygulamaları hakkında daha fazla veri sağlayabilir.

Duyusal işleme hassasiyeti nispeten yeni ve çalışılmamış ve bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde çalışıldığı alanlardan olan kaygıya yönelik yeni bir çalışma eklenmesi ve bireylerin bununla nasıl baş ettiklerinin araştırılmasının literatüre katkı sağlaması, kaygı ve duyuşal işleme hassasiyetinin doğasının anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bunlara ek olarak toplumumuzda yaygın grldğ varsayılan ebeveynlerin kontrol uygulamalarının varlığı karşısında hayli duyarlı bireylere kaygı ile baş etme konusunda teorik ve pratik anlamda öneriler sunulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abd-El-Fattah, S. M. ve Fakhroo, H. A. (2012). The relationship among paternal psychological control and adolescents' perfectionism and self-esteem: a partial least squares path analysis. *Psychology*, 3(5): 428-439.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N. ve Brown, L. L. (2014). The Highly Sensitive Brain: An fMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to Others' Emotions. *Brain And Behavior*, 4(4): 580-594.
- Ahadi, B. ve Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7): 570-574.
- Akçınar, B. ve Baydar, N. (2014). Parental control is not unconditionally detrimental for externalizing behaviors in early childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2): 118-127.
- Aksan, A. T. ve Gizir, C. A. (2019). Meme Kanseri Tanısı Almış Kadınların Hastalık Temsilleri ve Başa Çıkma Tarzları ile Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54): 623-658.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Fifth Edition)*. Washington: American Psychiatric Association,
- Amirkhan, J. H. (1990). A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5): 1066.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H. ve Gabrieli, J. D. (2010). Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity Moderates Cultural Differences in Neural Response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-3): 219-226.
- Aron, E. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. Lagos: Harmony.

- .(2004). Revisiting Jung's Concept of Innate Sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49(3): 337-367.
- .(2010). *Psychotherapy And the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are The Majority of Clients*. New York: Routledge.
- .(2021) *Hayli Duyarlı Kişi: Hassas Ruhlar İçin Kılavuz*. çev. Özge Yılmaz. İstanbul: Epsilon.
- Aron, E. N. ve Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2): 345.
- .(1997). Sensory-processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2): 345-368.
- Aron, E. N., Aron, A. ve Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Aensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3): 262-282.
- Aron, E. N., Aron, A., ve Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2): 181-197.
- Aspinwall, L. G. ve Taylor, S. E. (1997). A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121(3): 417.
- Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1): 7-17.
- Ay, F. N. (2020). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bahtiyar, B., ve Gençöz, T. (2018). The Association Between Metacognition and Social Anxiety: Moderator Role of Coping Strategies. *TC. Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2): 57-78.

- Bakker, K. ve Moulding, R. (2012). Sensory-processing Sensitivity, Dispositional Mindfulness and Negative Psychological Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3): 341-346.
- Barber, B. K. (1996). Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct. *Child Development*, 67(6): 3296–3319.
- (1999). Political violence, family relations, and Palestinian youth functioning. *Journal of Adolescent Research*, 14(2): 206-230.
- Barber, B. K. ve Harmon, E. L. ‘‘Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents’’, *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents*. Ed. K. Barber. Washington: APA, 2002, 15-52
- Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A., Collins, W. A. ve Burchinal, M. (2005). Parental Support, Psychological Control, and Behavioral Control: Assessing Relevance across Time, Culture, and Method. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70(4): i–147.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the Mysteries of Anxiety and its Disorders from the Perspective of Emotion Theory. *American Psychologist*, 55(11): 1247.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1): 43–88
- Bean, R. A., Barber, B. K. ve Crane, D. R. (2006). The influences of parental support, behavioral control, and psychological control among African American youth: The relationships to academic grades, delinquency, and depression. *Journal of Family Issues*, 27(10): 1335-1355.
- Bean, R. A., Bush, K. R., McKenry, P. C. ve Wilson, S. M. (2003). The impact of parental support, behavioral control, and psychological control on the academic achievement and self-esteem of African American and European American adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 18(5): 523-54.
- Bektaş, C. (2018). *Aile içi sınır ihlalinin ergenlerde öznel iyi oluş ve sürekli kaygı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Belsky, J. ve Pluess, M., (2009). Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psycho. Bull.* 135(6): 885–908.
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7): 1433-1440.
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2): 139-157.
- Booth, C., Standage, H. ve Fox, E. (2015). Sensory-processing Sensitivity Moderates the Association Between Childhood Experiences and Adult Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87: 24-29.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. ve Richer, C. (1997). Testing the Theoretical Models Underlying the Ways of Coping Questionnaire with Couples. *Journal of Marriage and the Family*, 59: 409-418.
- Brantley, P. J., O’Hea, E. L., Jones, G. N. ve Mehan, D. (2002). The influence of income level and ethnicity on coping strategies. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24, 39-45.
- Brehm, S. ve Brehm, J. (1981). *Psychological reactance: A theory of freedom and control*. New York, NY: Academic Press,.
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., ve Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4): 214-221.
- Bronstein, P. (1994). Patterns of parent-child interaction in Mexican families: A cross-cultural perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 17(3): 423-446.
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. K. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1): 679-704.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1): 184-195.

- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2): 267-283.
- Chacón, A., Borda-Mas, M., Rivera, F., Pérez-Chacón, M. ve Avargues-Navarro, M. L. (2024). Aesthetic sensitivity: relationship with openness to experience and agreeableness, health-related quality of life and adaptive coping strategies in people with high sensory processing sensitivity. *Frontiers in Psychology*, 14: 1-12.
- Chambless, D. L., Caputo, G. C., Bright, P. ve Gallagher, R. (1984). Assessment of fear of fear in agoraphobics: the body sensations questionnaire and the agoraphobic cognitions questionnaire. *Journal of consulting and clinical psychology*, 52(6): 1090-1097.
- Chen, B., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Van Petegem, S. ve Beyers, W. (2016). Where do the cultural differences in dynamics of controlling parenting lie? Adolescents as active agents in the perception of and coping with parental behavior. *Psychologica Belgica*, 56(3), 169–192.
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Li, J., Zhu, B. ve Dong, Q. (2011). Contributions of Dopamine-related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A Multi-step Neuronal System-level Approach. *PloS one*, 6(7): e21636.
- Chorpita, B. F. ve Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychology Bulletin*, 124(1): 3-21.
- Clark, D. A., Donnellan, M. B., Robins, R. W. ve Conger, R. D. (2015). Early adolescent temperament, parental monitoring, and substance use in Mexican-origin adolescents. *Journal of Adolescence*, 41, 121–130.
- Connor-Smith, J. K., ve Compas, B. E. (2002). Vulnerability to Social Stress: Coping As a Mediator or Moderator of Sociotropy and Symptoms of Anxiety and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 26: 39-55.
- Çap, D. (2017). *Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Duygu Dışavurumu ve Ailesel Kontrol*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Davey, C. L., Hampton, J., Farrell, J. ve Davidson, S. (1991). Some characteristics of worrying: evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences, 13*(2), 133–147.
- Davey, G. C. L. (1994). ‘Pathological worrying as exacerbated problem-solving’, *Worrying: perspectives on theory, assessment and treatment*. Ed. In G. Davey ve F. Tallis. New York: John Wiley & Sons, 35–59.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The " what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
- Dise-Lewis, J. E. (1988). The Life Events and Coping Inventory: An Assessment of Stress in Children. *Psychosomatic Medicine, 50*(5): 484-499.
- Ekşisu, M., Haspolat, K. N. ve Ağırkan, M. (2018, Ekim). Duyusal-işleme Hassasiyeti ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişki: İşlevsel Olmayan Tutumların ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. 20. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Samsun.
- Endler, N. S. (1997). Stress, Anxiety and coping: the multidimensional interaction model. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 38*(3): 136-153.
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5): 844-854
- .(1990). State and Trait Anxiety, Depression and Coping Styles. *Australian Journal of Psychology, 42*(2): 207-220.
- Epstein, S. ve Meier, P. (1989). Constructive Thinking: A Broad Coping Variable with Specific Components. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(2): 332-350.
- Evans, D. E. ve Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences, 44*(1): 108–118.
- Fauber, R., Forehand, R., Thomas, A. M. ve Wierson, M. (1990). A mediational model of the impact of marital conflict on adolescent adjustment in intact and divorced families: The role of disrupted parenting. *Child development, 61*(4): 1112-1123.

- Feifel, H. ve Strack, S. (1989). Coping with Conflict Situations: Middle-Aged and Elderly Men. *Psychology and Aging*, 4(1): 26-33.
- Felstein, G. (1998). Gender and Coping: Use of Distinct Strategies and Associations with Stress and Depression. *Anxiety, Stress and Coping*, 11(4): 289-309.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3): 219-239.
- (1985). If it Changes it Must Be Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1): 150-170.
- (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire* (Research ed.). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5): 992–1003.
- Freeston, M. H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1996). Thoughts, images, worry, and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 20(3): 265–273.
- Gashi, D., Gallopeni, F., Imeri, G., Shahini, M. ve Bahtiri, S. (2023). The Relationship Between Big Five Personality Traits, Coping Strategies, and Emotional Problems Through the COVID-19 Pandemic. *Current Psychology*, 42(33): 29179-29188.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis.
- Gençöz, F., Gençöz, T. ve Bozo, Ö. (2006). Hierarchical dimensions of coping styles: A study conducted with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(5): 525-534.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2): 9-16.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step By Step: A Simple*

- Gerstenberg, F. X. (2012). Sensory-processing Sensitivity Predicts Performance on a Visual Search Task Followed by an Increase in Perceived Stress. *Personality and Individual Differences*, 53(4): 496-500.
- Goldstein, A. J. ve Chambless, D. L. (1978). A reanalysis of agoraphobia. *Behavior Therapy*, 9(1): 47-59.
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2019). *Evinizdeki Terapist*. (Z. P. Seyitoğlu, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995)
- Greene, D. (2018). *Adaptive Coping in African American Adolescents: The Role of Mother-adolescent Relationship Quality, Parental Monitoring, and Racial Socialization* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Maryland, College Park.
- Gresenz, C. R., Sturm, R. ve Tang, L. (2001). Income and mental health: Unraveling community and individual level relationships. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 4(4), 197-204.
- Gürel, Ç. (2013). *Erken ergenlikte algılanan ebeveyn kabul-reddi, algılanan ebeveyn kontrolü ve durumlar arası başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerde psikolojik uyumun aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Harmancı, Ş. B. (2023). *Durumluk ve sürekli kaygının intihar düşüncesiyle ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aile işleyişinin rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Ankara.
- Harris, Russ. *ACT'i Kolay Öğrenmek*. çev. Fatma Betül Esen, K. Fatih Yavuz. İstanbul: Litera Yayınları, 2022.
- Hinde, R. A. (1989). Temperament as an intervening variable. G. A. Kohnstamm, J. E. Bates ve M. K. Rothbart (Ed.), *Temperament in childhood* (s. 27-33). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Holmes, J. A. ve Stevenson, C. A. (1990). Differential Effects of Avoidant and Attentional Coping Strategies on Adaptation to Chronic and Recent-onset Pain. *Health Psychology*, 9(5): 577-584.

- Homberg, R. J. ve K. P. Lesch. (2011). Looking on the brightside of Serotonin Transporter Gene Variation. *Biological psychiatry*, 69(6): 513-519.
- Jaggers, J. W., Tomek, S., Hooper, L. M., Mitchell-Williams, M. T. ve Church, W. T. (2021). What about the parental response? The effect of delinquency and anger on parental monitoring. *The Family Journal*, 29(3): 316-327.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. ve Weng, X. (2011). The Trait of Sensory Processing Sensitivity and Neural Responses to Changes in Visual Scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1): 38-47.
- Jerome, E. M. ve Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and individual differences*, 38(6): 1341-1352.
- Jorgensen, R. S. ve Dusek, J. B. (1990). Adolescent Adjustment and Coping Strategies. *Journal of Personality*, 58(3): 503-513.
- Kelly, W. E. (2002). Some evidence for nonpathological and pathological worry as separate constructs: an investigation of worry and boredom. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 345-354.
- Kerr, M. ve Stattin, H. (2000). What parents know how they know it, and several forms of adolescent adjustment: Further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental Psychology*, 36(3), 366-380.
- Kerr, M., Stattin, H., ve Burk, W. J. (2010). A reinterpretation of parental monitoring in longitudinal perspective. *Journal of research on Adolescence*, 20(1): 39-64.
- Kındap, Y., (2011). *Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Boylamsal Olarak İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kındap, Y., Sayıl, M. ve Kumru, A., (2008). Anneden algılanan kontrolün niteliği ile ergenin psikososyal uyumu ve arkadaşlıkları arasındaki ilişkiler: Benlik değerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61): 92-107.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. ve Neale, J. (2015). *Anormal Psikoloji*. (Muzaffer Şahin, Çev.), Ankara: Nobel.

- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGrawHill.
- .(1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1): 1-22.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Licht, C. L., Mortensen, E. L. ve Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short genotype. *Biological Psychiatry*, 69(9): 152-153.
- Liss, M., Mailloux, J. ve Erchull, M. J. (2008). The Relationships Between Sensory Processing Sensitivity, Alexithymia, Autism, Depression, and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3): 255-259.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., ve Killingsworth, P. (2005). Sensory Processing Sensitivity and its Relation to Parental Bonding, Anxiety and Depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8): 1429-1439.
- Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (s. 1-101). New Jersey: Wiley.
- Matthews, G. ve Gilliland, K. (1999). The Personality Theories of HJ Eysenck and JA Gray: A Comparative Review. *Personality and Individual Differences*, 26(4): 583-626.
- Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7): 1401-1415.
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford University Press.
- Meyer, B. ve Carver, C. S. (2000). Negative Childhood Accounts, Sensitivity, and Pessimism: A Study of Avoidant Personality Disorder Features in College Students. *Journal of Personality Disorders*, 14(3): 233-248.

- Meyer, B., Ajchenbrenner, M. ve Bowles, D. P. (2005). Sensory sensitivity, attachment experiences, and rejection responses among adults with borderline and avoidant features. *Journal of Personality Disorders*, 19(6), 641- 658.
- Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S. ve Epstein, N. B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of family therapy*, 22(2), 168-189.
- Moos, R. (Ed.). (2012). *Coping with Physical Illness*. Springer Science & Business Media.
- Nadir, U. (2010). *Aile işlevselliğinin, başa çıkma stratejilerinin, temel kişilik özelliklerinin, annelerin depresyon ve kaygı yakınmaları üzerindeki rollerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Neal, J. A., Edelman, R. J. ve Glachan, M. (2002). Behavioural Inhibition and Symptoms of Anxiety and Depression: Is there A Specific Relationship with Social Phobia? *British Journal of Clinical Psychology*, 41(4): 361-374.
- Nelson, D. A. ve Crick, N. R. (2002). Parental psychological control: Implications for childhood physical and relational aggression. B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (s. 161–189). American Psychological Association.
- Nes, L. S. ve Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3): 235-251.
- Nowack, K. M. (1989). Coping Style, Cognitive Hardiness, and Health Status. *Journal of Behavioral Medicine*, 12: 145-158.
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., ve Tolin, D. F. (2007). Quality of Life in the Anxiety Disorders: A Meta-analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 27(5): 572-581.
- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N. ve Gersons, B. P. R. (2007). Gender differences in posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 133(2): 183–204.
- Öner, N. (1996). *Türkiye 'de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

- Özdel, K. (2021). *Sosyal Fobiden Hayata Yolculuk*. İstanbul: Epsilon.
- Özdemir, Y. (2012). Parental behavioral and psychological control relationships to self esteem, life satisfaction, depression and antisocial behavior. *International Journal of Human Sciences*, 9(2): 1581-1590.
- Parkes, K. R. (1984). Locus of Control, Cognitive Appraisal, and Coping in Stressful Episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3): 655-668.
- Patterson, J. M. ve McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement, *Journal of Adolescence*, 10(2): 163-186.
- Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A. ve Averages-Navarro, M. L. (2023). Personality Traits and Coping Strategies as Psychological Factors Associated with Health-Related Quality of Life in Highly Sensitive Persons. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9): 5644.
- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Perişan, N. ve Koç, V., (2022). Psikolojik Dayanıklılık ve Kaygı Arasındaki İlişkide Üstbilişler ve Başa Çıkma Yollarının Durumsal Aracılık Rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1): 1-15.
- Pettit, G. S., Laird, R. D., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Criss, M. M. (2001). Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child Development*, 72(2): 583-598.
- Pluess, M. ve Boniwell, I. (2015). Sensory-processing Sensitivity Predicts Treatment Response to a School-based Depression Prevention Program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82: 40-45.
- Revelle, W. (2016). Hans Eysenck: Personality Theorist. *Personality and Individual Differences*, 103: 32-39.
- Roemer, L., Molina, S., Litz, B. T. ve Borkovec, T. D. (1996). Preliminary investigation of the role of previous exposure to potentially traumatizing events in generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 4(3): 134-138.

- Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, Avoidance, and Coping with Stress. *American Psychologist*, 41(7): 813-819.
- Rubin, K. H., Burgess, K. B., & Hastings, P. D. (2002). Stability and social-behavioral consequences of toddlers' inhibited temperament and parenting behaviors. *Child Development*, 73(2): 483-495.
- Safrancı, B. (2010). *Üstbiliş faktörleri ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişki: Başa çıkma stratejilerinin düzenleyici rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sayıl, M. ve Kındap, Y. (2010). Ergenin anne-babadan algıladığı psikolojik kontrol: psikolojik kontrol ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25): 62-71.
- Sayıl, M., Kındap, Y., Bayar, Y., Bayraktar, F., Kurt, D., Tığrak, A. ve Yaban, H. (2012). *Ergenlik Döneminde Ebeveynlik ve Ergenin Psikososyal Uyumunu.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Schaefer, E. S. (1965a). A Configurational Analysis of Children's Reports of Parent Behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29(6): 552-557.
- (1965b). Children's Reports of Parental Behavior: An Inventory. *Child Development*, 36(2): 413-424.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. ve Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 189-216). American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. ve Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6): 1257.
- Schleider, J. L., Vélez, C. E., Krause, E. D., & Gillham, J. (2014). Perceived psychological control and anxiety in early adolescents: The mediating role of attributional style. *Cognitive Therapy and Research*, 38(1): 71-81.
- Schneewind, K. A. (1995). Impact of family processes on control beliefs. A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (s. 114-148). New York: Cambridge University Press.

- Schultz D. P. ve Schultz S. E. (2013). *Theories of Personality* (11. baskı). Boston: Cengage Learning.
- Selçuk, Ş. (2019). *Psikolojik ve davranışsal kontrolün ergenin davranış problemleri ile ilişkisi: Ergenin ebeveyn kontrolüne ilişkin değerlendirmelerinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., ... & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4): 318-323.
- Shields, N. (2001). Stress, Active Coping and Academic Performance Among Persisting and Nonpersisting College Students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 6(2): 65–81.
- Shrake, E. (1996). *Perceived parenting style, ethnic identity, and associated problem behaviors among Korean American adolescents*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University of California. Los Angeles.
- Shulman, S., Collins, W. A. ve Dital, M. (1993). Parent-child relationships and peer-perceived competence during middle childhood and preadolescence in Israel. *Journal of Early Adolescence*, 13(2): 204-218.
- Sih, A. ve Bell, A. M. (2008). Insights for Behavioral Ecology from Behavioral Syndromes. *Advances in the Study of Behavior*, 38: 227-281.
- Siva, A. N. (1991). *İnfertilite’de Stresle Başetme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Slagt, M., Dubas, J. S., Deković, M. ve van Aken, M. A. G. (2016). Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142(10): 1068-1110.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B. ve Woody, E. Z. (2006). A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The Components of Sensory-processing Sensitivity and their Relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40(6): 1269-1279.

- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Duriez, B. ve Niemiec, C. P. (2008). The intervening role of relational aggression between psychological control and friendship quality. *Social development, 17*(3), 661-681.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., ve Luyten, P. (2010). Toward a domain-specific approach to the study of parental psychological control: Distinguishing between dependency-oriented and achievement-oriented psychological control. *Journal of Personality, 78*(1), 217-256.
- Soenens, B., ve Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review, 30*(1), 74-99.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and Research on Anxiety. *Anxiety and Behavior, 1*(3): 413-428.
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican journal of psychology, 5*(3-4): 145-188
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. D. (1970). The STAI: Manual for the State±Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. ve Jacobs, G. A. (1983). Manual for the State Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologist Press, Palo Alto, CA.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., ve Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child development, 65*(3): 754-770.
- Stice, E. ve Gonzales, N. (1998). Adolescent temperament moderates the relation of parenting to antisocial behavior and substance use. *Journal of Adolescent Research, 13*(1): 5–31.
- Suomi, S. J. (1997). Early Determinants of Behaviour: Evidence from Primate Studies. *British Medical Bulletin, 53*(1): 170-184.

- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Şengül-İnal, G. (2014). *Uyarıcı işleme hassasiyetinin eş bakımı, algılanan sosyal destek ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkideki düzenleyici rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Şengül-İnal, G. ve Sümer, N. (2016, Kasım). Cinsiyet Rolü Yönelimleri ve Çevresel Uyarıcı Hassasiyeti Özellikleri Arasındaki İlişki. *I. Sosyal Psikoloji Kongresi*. Ankara.
- (2018). Duyusal İşleme Hassasiyeti: Kuramsal Çerçeve ve Derleme Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(42): 38-54.
- (2020). Exploring the Multidimensional Structure of Sensory Processing Sensitivity in Turkish Samples. *Current Psychology*, 39: 194-206.
- Topçuoğlu, E. K. (2023). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile stresle başa çıkma tarzları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, P. (2021). *Psikolojik danışman adaylarında duyusal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- Vollrath, M., Alnaes, R. ve Torgersen, S. (1996). Differential Effects of Coping in Mental Disorders: a Prospective Study in Psychiatric Outpatients. *Journal of Clinical psychology*, 52(2): 125-135.
- Vural Yüzbaşı, D. ve Yılmaz, S. S. (2022). Ergenlik Döneminde Ebeveynlerden Algılanan Psikolojik Kontrol Üzerine Bir Gözden Geçirme Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(3): 350-369.
- Wiedemann, K. (2015). Anxiety and anxiety disorders. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 2(1): 804-810.
- Will, J. A., Self, P. A. ve Datan, N. (1976). Maternal behavior and perceived sex of infant. *American Journal of Orthopsychiatry*, 46(1): 135.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2): 21-27.
- Yeşilyurt, N. (2017). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yonkers, K. A., Dyck, I. R., Warshaw, M. ve Keller, M. B. (2000). Factors predicting the clinical course of generalised anxiety disorder. *The british journal of psychiatry*, 176(6): 544-549.
- Zağlı, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyi ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). International University of Sarajevo. Saraybosna.
- Zeybek, Z. (2020). *Erken dönem travmatik yaşam olayları ve başa çıkma stilleri eşik altı psikiyatrik belirtiler ve psikotik benzeri yaşantuları yordayabilir mi? Klinik dışı bir örneklem bulguları.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

- Yaşınız?
- Cinsiyetiniz: Kadın ()
Erkek ()
- Okulunuz?
- Bölümünüz?
- Sınıfınız?

Annelerinizin eğitim durumu: Okuryazar değil ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Diğer ()

Babanızın eğitim durumu: Okuryazar değil ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Diğer ()

Kendinizi hangi gelir grubuna ait görüyorsunuz?	Alt	()
	Ortanın altı	()
	Orta	()
	Ortanın üstü	()
	Üst	()



Ek 2. Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği

Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir maddenin size ne kadar uyduğunu belirtiniz.

1: Bana hiç uymuyor.

4: Bana kısmen uyuyor.

7: Bana tamamen uyuyor.

	1	2	3	4	5	6	7
Güçlü uyarıcılardan (örneğin parlak ışık, yüksek ses, yoğun koku) hemen rahatsız olurum.							
Çevremdeki fark etmesi zor detayları hemen fark ederim.							
Etrafımdaki insanların ruh hali beni etkiler.							
Acı veya ağrıya karşı fazla duyarlıyım.							
Yoğun günlerimdeyken; yatağında, karanlık bir odada veya yalnız kalabileceğim ve huzur bulabileceğim herhangi bir yerde kabuğuma çekilme ihtiyacı hissedirim.							
Kafeinin etkilerine karşı çok hassasım.							
Parlak ışıklar, yoğun kokular, kaba kumaşlar ya da yakınımda çalan bir siren gibi şeylerden anında rahatsız olurum.							
Zengin ve karmaşık bir iç dünyam var.							
Şiddetli gürültüden/sesten çok çabuk rahatsız olurum.							
Sanat ya da müzik beni derinden etkiler.							
Bazen sinir sistemim o kadar yıpranır ki kendimi toplamak için hemen başımı alıp gitmek zorunda kalırım.							
Dikkatli ve özenliyimdir.							
Beklenmedik ses ve hareketlerde kolayca irkilirim.							
Kısa zamanda çok iş yapmam gerektiğinde elim ayağıma dolanır.							

İnsanlar buldukları fiziksel ortamdaki rahatsız olduklarında, ortamı rahat hale getirmek için ne yapılması gerektiğini tahmin ederim (ışıkları ayarlamak ya da oturma yerlerini değiştirmek gibi).							
İnsanlar beni aynı anda birçok şey yapmaya zorladıklarında sinirlenirim.							
Hata yapmamak veya bir şeyleri unutmamak için çok çabalarım.							
Şiddet içerikli filmleri ve TV programlarını izlemekten özellikle kaçınırım.							
Etrafımda aynı anda birçok şey birden olduğunda fena halde rahatsız olurum.							
Çok aç olmak bende konsantrasyonumun düşmesi veya ruh halimin bozulması gibi güçlü tepkilere yol açar.							
Hayatımda değişiklik olması beni fazlasıyla etkiler/sarsar.							
Güzel kokuları, tatları, sesleri ve sanat eserlerini hemen fark eder ve bunlardan keyif alırım.							
Aynı anda birçok şeyin olmasından hoşlanmam.							
Hayatımı, üzüntü veren ve beni bunaltan durumlardan kaçınacak şekilde düzenlemeye öncelik veririm.							
Yüksek ses ya da karmaşık ortamlar gibi kuvvetli uyarıcılardan rahatsız olurum.							
Bir yarışmada olduğumda ya da bir görevi yaparken gözlemlendiğimde, o kadar gerilir ve etkilenirim ki normalde yapacağımdan daha kötü performans sergilerim.							
Ben çocukken, ailem veya öğretmenlerim beni hassas ya da utangaç biri olarak görürlerdi.							

Ek 3. Sürekli Kaygı Ölçeği

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki rakamlardan uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1: Hemen hemen hiçbir zaman

2: Bazen

3: Çok zaman

4: Hemen hemen her zaman

	1	2	3	4
Genellikle keyfim yerindedir.				
Genellikle çabuk yorulurum.				
Genellikle kolay ağlarım.				
Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
Kendimi dinlenmiş hissedirim.				
Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.				
Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.				
Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
Genellikle mutluyum.				
Her şeyi ciddiye alırım ve etkilenirim.				
Genellikle kendime güvenim yoktur.				
Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
Genellikle kendimi hüznümlü hissedirim.				
Genellikle hayatımdan memnunum.				
Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
Hayal kırıklıklarını ölesiye ciddiye alırım ki hiç unutmam.				

Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.				



Ek 4. Psikolojik Kontrol Ölçeği

	Annemin/ba bamın özelliklerine hiç benzemiyor.	Annemin/ba bamın özelliklerine biraz benziyor.	Annemin/ba bamın özelliklerine benziyor	Annemin/ba bamın özelliklerine çok benziyor
1. Eğer onu utandıracak bir şey yaparsam, beni görmezden gelmeye çalışır.				
2. Eğer bazı şeylerde onun gibi düşünmezsem bana soğuk davranır.				
3. Herhangi bir şey hakkındaki hislerimi ve düşüncelerimi değiştirmeye çalışır.				
4. Ben konuşurken sözümü keser.				
5. Ailedeki problemler yüzünden beni suçlar.				
6. Eğer onu kıracak bir şey yaparsam, gönlünü alıncaya kadar benimle konuşmaz.				
7. Ne zaman bir şey anlatmaya çalışsam konuyu değiştirir.				
8. Beni eleştirirken geçmişte yaptığım hataları dile getirir.				

Ek 5. Ebeveyn Bilgisi: İzleme Ölçeği

	Annemin /babamın hiçbir zaman haberi olmaz.	Annemin/ babamın çok seyrek haberi olur.	Annemin/ babamın bazen haberi olur.	Annemin/ babamın sık sık haberi olur.	Annemin/ babamın her zaman haberi olur.
1.Boş zamanlarımda ne yaptığımdan					
2.Boş zamanlarımda kiminle arkadaşlık ettiğimden					
3.Hangi ev ödevlerim olduğundan					
4.Paramı nereye harcadığımdan					
5.Sınavlarımın ne zaman olduğundan					
6.Okulda ders dışında ne yaptığımdan					
7.Arkadaşlarımla akşam dışarı çıktığımda nereye gittiğimden					
8.Okuldan sonra nereye gittiğimden ve ne yaptığımdan					

Ek 6. Başa Çıkma Yolları Envanteri

Açıklama: Bir genç olarak çeşitli sorunlarla karşılaşılıyor ve bu sorunlarla başa çıkabilmek için çeşitli duygu, düşünce ve davranışlardan yararlanıyor olabilirsiniz. Sizden istenen karşılaştığınız sorunlarla başa çıkabilmek için neler yaptığınızı göz önünde bulundurarak, aşağıdaki maddeleri cevap kağıdı üzerinde işaretlemenizdir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve cevap formu üzerindeki aynı maddeye ait seçeneği işaretleyiniz.

SORULAR	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Çok uygun
Aklımı kurcalayan şeylerden kurtulmak için değişik işlerle uğraşırım.					
Bir sıkıntım olduğunu kimsenin bilmesini istemem.					
Bir mucize olmasını beklerim.					
İyimser olmaya çalışırım.					
“Bunu da atlatırsam sırtım yere gelmez.” diye düşünürüm.					
Çevremdeki insanlardan problemi çözmeye bana yardımcı olmalarını beklerim.					
Bazı şeyleri büyütmemeye üzerinde durmamaya çalışırım.					
Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım.					
Bu sıkıntılı dönem bir an önce geçsin isterim.					
Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım					
Konuyla ilgili olarak başkalarının ne düşündüğünü anlamaya çalışırım.					

Problemin kendiliğinden hallolacağına inanırım.					
Ne olursa olsun kendimde direnme ve mücadele etme gücü hissederim.					
Başkalarının rahatlamama yardımcı olmalarını beklerim					
Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.					
Olanları unutmaya çalışırım.					
Telaşımı belli etmemeye ve sakin olmaya çalışırım.					
“Başa gelen çekilir.” diye düşünürüm.					
Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım.					
Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim					
Duygularımı paylaştığım kişilerin bana hak vermesini isterim.					
Hayatta neyin önemli olduğunu keşfederim.					
Sıkıntılı olduğumda her zamankinden fazla uyurum.					
İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.					
Dua ederek Allah’tan yardım dilerim.					
Olayı yavaşlatmaya ve böylece kararı ertelemeye çalışırım.					
Olanla yetinmeye çalışırım.					

Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.					
İçimde tutmaktansa paylaşmayı tercih ederim.					
Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.					
Sanki bu bir sorun değilmiş gibi davranırım.					
Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim.					
‘‘İş olacağına varır.’’ diye düşünürüm.					
Neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım.					
İşin içinden çıkamayınca ‘‘elimden bir şey gelmiyor’’ der, durumu olduğu gibi kabullenirim.					
İlk anda aklıma gelen kararı uygulayırım.					
Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımla fikrimi alırım.					
Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum.					
Problemin çözümü için adak adarım.					
Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.					
Kırgınlığımı belirtirsem kendimi rahatlamış hissedirim.					
Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım.					
Soruna birkaç farklı çözüm yolu ararım.					

Başıma gelenlerin herkesin başına gelebilecek şeyler olduğuna inanırım.					
“Olanları keşke değiştirebilseydim” derim.					
Aile büyüklerine danışmayı tercih ederim.					
Yaşamla ilgili yeni bir inanç geliştirmeye çalışırım.					
“Her şeye rağmen elde ettiğim bir kazanç vardır” diye düşünürüm.					
Gururumu koruyup güçlü görünmeye çalışırım.					
Bu işin kefaretni (bedelini) ödemeye çalışırım.					
Problemi adım adım çözmeye çalışırım.					
Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.					
Problemin çözümü için bir uzmana danışmanın en iyi yol olacağına inanırım.					
Problemin çözümü için hocaya okunurum.					
Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.					
Bu dertten kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm.					
Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım.					
Mücadeleden vazgeçerim.					
Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.					
Olaylar karşısında “kaderim buymuş” derim.					

Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.					
“Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.					
Nazarlık takarak, muska taşıyarak benzer olayların olmaması için önlemler alırım.					
Ne olup bittiğini anlayabilmek için sorunu enine boyuna düşünürüm.					
“Benim suçum ne” diye düşünürüm.					
“Allah’ın takdiri buymuş.” diye kendimi teselli ederim.					
Temkinli olmaya ve yanlış yapmamaya çalışırım.					
Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.					
Çözüm için kendim bir şeyler yapmak istemem.					
“Hep benim yüzümden oldu.” diye düşünürüm.					
Mutlu olmak için başka yollar ararım.					
Hakkımı savunabileceğime inanırım.					
Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.					

ÖZGEÇMİŞ

Zeynep Hilal KODALAK

A. EĞİTİM

Lisans: Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2015-2019)

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (2022-2024)

B. STAJ

Kocaeli Adliyesi Aile ve Çocuk Mahkemeleri (2017)

Kocaeli Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği (2018)

Ankara Üniversitesi Özgül Öğrenme Güçlüğü Bataryası Müdahale Çalışması (2018- 2019)

C. MESLEKİ DENEYİM

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Körfez Akşemsettin Akademi Lise (2020-2022)

Gençlik ve Spor Bakanlığı Kredi ve Yurtlar Kurumu Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (2023-halen)

D. ALDIĞI EĞİTİMLER

TÜBİTAK destekli Prof. Dr. Gülsen ERDEN koordinatörlüğünde Özgül Öğrenme Bozukluğu Psikoeğitsel Müdahale Programı, ÖÖB-KG Bataryası Uygulayıcı Sertifikası (2019)

TPD Çocuk Değerlendirme Testleri Uygulayıcı Sertifikası (2019)

Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi- Nevin Dölek (2020)

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi- Itır Tarı Cömert (2021)

Uluslararası Travma Çalışmaları Sertifika Programı- World Human Relief (2022-2023)

Disosiyatif Kişilik Bozuklukları Eğitimi 1. ve 2. Düzey- Medaim Yanık (2024)